

MitMachProgramm 2017

Workshop

Feldenkrais

Eine besondere Form des Lernens

Samstag, 21. Oktober 2017, 9:00 bis 16:30 Uhr
Bischof-Moser-Haus, Wagnerstr. 45, 70182 Stuttgart
(Stadtbahnhaltestellen Rathaus und Charlottenplatz)

Referentin: Andrea Elsässer, Feldenkrais-Practitioner (Mitglied im Feldenkrais-Verband Deutschland), <http://www.feldenkrais-elsaesser.de>

Veranstalter: ver.di Bezirk Stuttgart in Kooperation mit ver.di GewerkschaftsPolitische Bildung gemeinnützige Gesellschaft mbH (GpB)

Anmeldebedingungen: Anmeldeschluss 29.9.17. Anmeldung an baerbel.illi@verdi.de oder mit dem Anmeldeformular. Sie erhalten zwei Wochen vor Seminarbeginn eine Zusage oder Absage. Seminargebühr 75 €, einschließlich Verpflegung. Für Mitglieder des ver.di-Bezirks Stuttgart übernimmt ver.di die Seminar- und Verpflegungskosten.

Für alle, unabhängig von Alter, Beruf, Vorkenntnissen oder körperlicher Konstitution, die offen sind, sich auf neue Erfahrungen einzulassen, um ihre eigene Entwicklungsfähigkeit zu entdecken.

Bitte warme Kleidung und Wollsocken anziehen und zwei bis drei Handtücher als Kopfunterlage mitbringen, sowie eine Decke und wenn vorhanden eine Iso-Matte. Maximal 16 Teilnehmende.

Bildungszeit können Sie bis spätestens acht Wochen vor Seminarbeginn bei Ihrem Arbeitgeber beantragen. Ein Antragsformular senden wir Ihnen gerne zu oder Sie laden es herunter auf www.stuttgart.verdi.de/bildung

Über das Erforschen eigener Bewegungsmuster können weitere Bewegungsspielräume entdeckt, kann Selbstvertrauen, Selbstakzeptanz und Lernvermögen verbessert werden. Bewusstheit durch Bewegung ist eine Lernmethode. Als Mittel zum Lernen dienen im Workshop durch Sprache angeleitete, von Moshé Feldenkrais genial erarbeitete Bewegungsabläufe. Jedoch bleibt jede/r beim Denken, Wahrnehmen, Fühlen und Bewegen bei sich. Jede/r kann über die Bewegungen ihre/seine eigene Lerngeschwindigkeit entdecken. Es gibt kein Vergleichen mit den anderen, kein richtig oder falsch, keinen vorgeschriebenen Rhythmus. Es werden nicht die Bewegungen an sich geübt, der Fokus liegt auf der Wahrnehmung, auf dem "Wie mache ich es?". Unser Nervensystem und unser Gehirn nehmen feinste Unterschiede wahr, integrieren sie und wir bekommen mehr Wahlmöglichkeiten. Und diese Möglichkeiten können wir in unserem Alltag, in unserem Leben nutzen.

**Bildung
bewegt**



Gewerkschaftliche Bildung

Vereinte
Dienstleistungs-
gewerkschaft

Bezirk Stuttgart

Weitere Veranstaltungen unter:
www.stuttgart.verdi.de