



Die Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft in Bonn (BSG BML e. V.) veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement“

**„Schnupperkurs „Feldenkrais“
am 13. November 2018, 15:30 – 16:30 Uhr
am Dienstsitz in Bonn**

Was ist „Feldenkrais“?

Die körperorientierte-pädagogische Methode wurde von Moshè Feldenkrais (1904-1984) entwickelt. Ziel ist, Bewegungen einfacher, schmerzfreier und leichter ausführen zu können, indem man sich Bewegungen oder Bewegungsmuster bewusst macht.

Viele im Alltag verbreiteten einseitigen Bewegungen oder Haltungen wie langes Sitzen oder häufiges Bücken, Heben und Tragen können zu Verspannungen, Schmerzen und eingeschränkten Bewegungen führen.

Wie funktioniert „Feldenkrais“?

Bei einfachen Übungssequenzen, die vorwiegend im Liegen und Sitzen stattfinden, wird das eigene Gespür gefördert, sich mit Vergnügen und ohne Erfolgsdruck zu bewegen.

Beschwerden im Bewegungsapparat (u.a. im Schulter-, Nacken-, Armbereich, im Kreuz, an der Hüfte bzw. am Knie), die den Alltag bisher begleiten, können sich zum Positiven verändern.

Für wen ist „Feldenkrais“ geeignet?

Feldenkrais richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die alltägliche Bewegungen verbessern, Stress und Verspannungen abbauen wollen und an alle, die etwas gegen orthopädische Beschwerden tun möchten oder sich einfach wieder leichter, entspannter und schmerzfreier bewegen wollen.

Was muss ich mitbringen?

Bequeme Kleidung, evtl. Socken und eine leichte Decke. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig.

Kursleitung:

Der Schnupperkurs findet unter der Leitung von **Sylvia Dachsel** statt (Heilpraktikerin, Feldenkrais- und Yogalehrerin).

Ort: **Haus 3, Raum 308** auf dem BMEL-Gelände Rochusstraße 1

Die Teilnahme am Schnupperkurs ist **kostenlos**. Bitte teilen Sie Ihr Interesse **bis 9. November 2018** kurz (telefonisch oder per E-Mail) mit - **Ansprechpartnerin bei der BSG BML e.V.** ist Dr. Sybille Hohenester, sybille.hohenester@bmel.bund.de.

Die Teilnehmerkapazität auf 12 Teilnehmer begrenzt - Anmeldungen werden nach Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für entstandene Schäden übernimmt der Veranstalter keine Haftung.