

Referentin: Catharina Wöstmann, zertifizierte Feldenkrais® Lehrerin FVD und Resilienzcoach

Tag 1		
Ab 12:00 Uhr	Start mit dem gemeinsamen Mittagessen	
13:00 bis 15:00 Uhr		
Feldenkrais® Lektion #1	„Die Beckenuhr- den Dingen Zeit lassen“	Einstimmung auf somatisches Lernen = Lernen im engen Bezug zum Körper
Vortrag <i>mit anschließender Reflektion*</i>	Einführung in das Resilienzkonzept und die Stresstheorie <i>Was ist mein Bild von Resilienz?</i>	
Kaffeepause		
16:00 bis 18:00 Uhr		
Vortrag	Wirksame Resilienzfaktoren - ein Überblick	
Reflektion*	Bestandsaufnahme: Das individuelle Resilienzprofil Kreativ: Der Ressourcenbaum	Persönliche Ressourcen und Potenziale für körperliches, emotionales und mentales Wohlbefinden identifizieren und visualisieren
Abendessen		
19.30 bis 20:30 Uhr		
Feldenkrais® Lektion #2	„Bodenschätze heben“	Den Boden als Ausgangspunkt jeder Bewegung im Feld der Schwerkraft nutzen lernen

Tag 2

9:00 bis 12:00 Uhr		
Feldenkrais® Lektion #3* <i>mit anschließender Diskussion**</i>	„Das Körperbild oder: Der Mensch handelt nach dem Bild, das er sich von sich macht“ (M.F.)	Das Körperbild ist sehr schnell veränderbar. Dies stößt einen Entwicklungsprozess an, der neue Handlungsoptionen denk- und realisierbar macht.
Kurzfilm	„Was ist Feldenkrais?“	Feldenkrais® wirkt auf verschiedenen Ebenen: Denken, Fühlen, Empfinden und Handeln
Coaching-Übung*	Starkes Selbstbild	Die eigenen Kompetenzen, Fähigkeiten, Talente und Ressourcen bewusst wahrnehmen und als Basis für Selbstwirksamkeit begreifen
Mittagspause		
14:00 bis 15:00 Uhr		
Reflektion*	Resilienzfaktor „Selbstmanagement“: am Beispiel des ABCDE-Modells	Das Modell versetzt in die Lage, störende Ereignisse (nicht nur) im beruflichen Kontext neu zu bewerten und Lösungsansätze zu finden
Kaffeepause		
16:00 bis 18:00 Uhr		
Reflektion*	Resilienzfaktor „Emotionssteuerung“	Verschiedene Methoden zur emotionalen Selbstregulation werden vorgestellt und miteinander ausprobiert
Feldenkrais® Lektion #4	„Aufräumen- die Entdeckung der inneren Ordnung“	Die Aufmerksamkeit wird auf die Skelettstruktur in Bewegung gelenkt und fördert die Selbstregulation.
Abendessen		
Ab 19:30 Uhr		
Film	Thema: Verkörperte Weisheit	

Tag 3		
9:00 bis 12:00 Uhr		
Selbstreflektion*	Resilienzfaktor „Soziale Unterstützung“	Das persönliche Netzwerk wird visualisiert und konkret erarbeitet, welche positiven Beziehungen im privaten und beruflichen Kontext gepflegt/ aufgebaut werden können
Feldenkrais®Lektion #5	„Beziehungen“	Verbindungen zwischen Rumpf und Extremitäten werden verdeutlicht und ermöglichen dadurch eine bessere Koordinierung des gesamten Bewegungsablaufs
Mittagspause		
14:00 bis 15:00 Uhr		
Vortrag	Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation GfK (nach M. B. Rosenberg)	
Kaffeepause		
16:00 bis 18:00 Uhr		
Coaching-Übung*	Die vier Schritte der GfK	Das Grundgerüst der GfK hilft, gute soziale Beziehungen zu pflegen und in Konfliktsituationen das eigene Anliegen adäquat zum Ausdruck zu bringen
Abendessen		
Ab 19:30 Uhr		
Film und Diskussion	Thema: Gesellschaft und Gesundheit	

Tag 4

9:00 bis 12:00 Uhr		
Feldenkrais® Lektion #6	„Wohlbefinden für Rücken und Wirbelsäule“	Alle Lektionen am Vormittag geben wichtige Handlungstipps für die Schmerzbereiche, die im Berufsalltag am häufigsten auftreten
Feldenkrais® Lektion #7	„Entspannung für Schultern und Nacken“	
Feldenkrais® Lektion #8	„Augen-Blicke“	Augen haben einen bedeutsamen Einfluss auf die Qualität unserer Bewegung: entspannte Augen, ruhige Atmung, leichte Bewegung!
Mittagspause		
14:00 bis 15:00 Uhr		
Reflektion*	Resilienzfaktor „Sinn- und Werteorientierung“	Die Teilnehmenden erkunden, wie sie ihren persönlichen Sinn- und Wertekompass im Alltag bewusst nutzen und welche Justierungen sie vornehmen möchten.
Kaffeepause		
16:00 bis 18:00 Uhr		
Vortrag	Bewegungsentwicklung von Kindern (und Erwachsenen?) unter dem Aspekt der Neuroplastizität des Gehirns	Feldenkrais® wirkt auf diverse Zentren des Gehirns (sensorisch, motorisch, emotional, kognitiv) und knüpft dabei neue Synapsen, ein Leben lang
Feldenkrais® Lektion #9	„Dynamische Stabilität“	Die Teilnehmenden erkunden, wie sie mit Aufmerksamkeit ihre Balance so verbessern können, dass sie sie in jedem Moment der Bewegung wiederfinden können.
Abendessen		
19:30 bis 20:30 Uhr		
Film	Thema: Moshe Feldenkrais in Aktion	

Tag 5

9:00 bis 12:00 Uhr		
Coaching-Übung*	Resilienzfaktor „Zukunfts- und Lösungsorientierung“	Die Teilnehmenden lernen die sog. Skalierungsübung kennen. Sie können ihre Ziele definieren, nehmen ihren aktuellen Standort wahr und können die Schritte zur Zielerreichung konkret formulieren.
Feldenkrais®Lektion #10	„Her mit dem schönen Leben!“	Die Teilnehmenden kehren mit Freude an Bewegung auf allen Ebenen in den Berufsalltag zurück.
Zu guter Letzt	Feedbackrunde	
12:00 bis 13:00 Uhr	Abschluss mit einem gemeinsamen Mittagessen	

* situationsabhängig: individuell oder in Kleingruppen, jeweils mit anschließendem Austausch im Plenum

** sollte es die Witterung zulassen, können Feldenkrais®Lektionen/Reflektionen auch draußen stattfinden

Änderungen im Ablauf und bei den Pausenzeiten vorbehalten

© 2026 Catharina Wöstmann Feldenkrais