

# Bewegungscoach/in



Ausbildung zum/zur Bewegungscoach/in  
nach Alexander-Technik

Eine Kooperation mit



## Dozentin

### Ann-Kathrin Fliege

Lehrerin für Alexander-Technik,  
Massage Therapist (USA)  
Diplom-Logopädin (NL)

[www.leichtigkeit-erleben.de](http://www.leichtigkeit-erleben.de)



## Anmeldung / Information



### Tina Etling, Fachbereichsleitung kvhs Ammerland

Am Röttgen 60, 26655 Westerstede  
04488 56-5160  
[t.etling@ammerland.de](mailto:t.etling@ammerland.de)  
[www.kvhs-ammerland.de](http://www.kvhs-ammerland.de)

Ein **Informationstermin** findet am  
**Montag, 25. Februar 2019 um 18:00 Uhr**  
in der kvhs Ammerland in  
Westerstede, Am Röttgen 60 statt.

Die Dozentin stellt sich und  
das Ausbildungskonzept vor.

## Kosten

975,00 €, inklusive Lehrmaterial

Eventuell ist eine Förderung über die Bildungsprämie  
möglich, weitere Ermäßigungen sind ausgeschlossen.

Eine monatliche Ratenzahlung ist möglich.

## Bildungsprämie



Von der Bildungsprämie können Arbeitnehmer/innen  
profitieren, die mindestens 15 Stunden/Woche erwerbs-  
tätig sind. Ihr jährlich zu versteuerndes Einkommen darf  
20.000 € (beziehungsweise 40.000 € bei gemeinsam  
veranlagten Personen) nicht überschreiten.

Nach einer verbindlichen Beratung wird Ihnen, bei Er-  
füllen der Förderbedingungen, der Prämiegutschein  
ausgehändigt. Der Bund übernimmt bis zu 50 % der  
Weiterbildungskosten, maximal jedoch 500 Euro.

Nähere Informationen erhalten Sie auch unter:  
[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info).

**Beratung:** Gerhard Albers, 04488 56-5110

## Ausbildungsinhalte

Wir alle werden mit einem Körper geboren und lernen als Kind ganz natürlich und spielerisch diesen zu bewegen und zu koordinieren. Aber wie kommt es, dass sich diese Leichtigkeit und Beweglichkeit irgendwann verliert und Verspannungen, Bewegungseinschränkungen, Schmerzen und Erschöpfung zunehmend auftreten?

Die meisten Tätigkeiten des Alltags erledigen wir im Erwachsenenalter mit eingeschaltetem Autopiloten, das heißt, dass unsere Handlungen und Reaktionsweisen überwiegend unbewusst und undurchdacht ablaufen.

Die Alexander-Technik ist eine ganzheitliche und achtsamkeitsbasierte Körper- und Bewegungsarbeit. Sie hilft uns, unseren Körper und seine Bewegungsabläufe sowie eingeschlichene Gewohnheiten und Denkmuster bewusster wahrzunehmen.

Die Alexander-Technik ist eine erlernbare Fähigkeit, die uns Wege aufzeigen kann, wie wir Überflüssiges und Störendes loslassen können und zurückfinden zu unserer uns angeborenen Koordination und Leichtigkeit. Diese Arbeit kann allen Menschen hilfreich sein, die sich mehr Wohlfühl, Beweglichkeit und Stärke in ihrem Körper wünschen - egal, ob bei der Arbeit oder bei den alltäglichen Aktivitäten des Lebens.

In der Ausbildung zum/zur Bewegungscoach/in nach Alexander-Technik lernen Sie, wie Sie selbstwirksam und wohltuend auf Ihren Körper Einfluss nehmen können. Die Ausbildungsinhalte sind so konzipiert, dass sie in einen bestehenden Beruf integriert werden können. Sie kann auch als Alternative und Ergänzung zum Einzelunterricht für alle dienen, die sich intensiv mit ihrem eigenen Körper und Selbstgebrauch beschäftigen und diesen verbessern wollen.

## Unterrichtsthemen

Wir werden uns intensiv mit Anatomie in Aktion und Funktionszusammenhängen im Körper beschäftigen. Sie lernen einschränkende und ungünstige Gewohnheiten im Bewegen und Handeln bei sich und anderen zu erkennen und erfahren, wie Sie mit Hilfe der Alexander-Prozedur zurückfinden zu einem Selbstgebrauch, der dem Design des eigenen Körpers entspricht.

- Anatomie in Aktion und Bodymapping
- Prinzipien und Prozedur der Alexander-Technik
- Auseinandersetzung mit Gewohnheiten und Glaubenssätzen
- Verfeinern des kinästhetischen Sinnes, Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung
- Erfahrungen in Einzel- und Gruppenarbeit

## Zulassungsvoraussetzung

Keine Voraussetzungen erforderlich.  
Anzahl der Teilnehmer/innen: maximal 12 Personen



## Ausbildungsbeginn

Samstag, 30. März 2019 um 09:30 Uhr

## Termine

Samstag, 30. März 2019  
Sonntag, 31. März 2019

Samstag, 18. Mai 2019  
Sonntag, 19. Mai 2019

Samstag, 22. Juni 2019  
Sonntag, 23. Juni 2019

Samstag, 7. September 2019  
Sonntag, 8. September 2019

Samstag, 2. November 2019  
Sonntag, 3. November 2019

10-mal, insgesamt 100 Unterrichtseinheiten

## Unterrichtszeiten

samstags und sonntags: jeweils 09:30 Uhr - 18:30 Uhr

## Zertifikat

Die Teilnehmer/innen erhalten ein gemeinsames Zertifikat der kvhs Ammerland und der Kooperationspartnerin Leichtigkeit (er)leben, Ann-Kathrin Fliege.

## Unterrichtsort

Kreisvolkshochschule Ammerland  
Am Röttgen 60  
26655 Westerstede