

## Ausbildung in Selbstmanagement und Körperwahrnehmung unter Berücksichtigung der Feldenkraismethode

### **Inhalte:**

#### Selbstmanagement:

- Methoden des Eigenmarketing
- Einführung in allgemeine Verkaufsinstrumente
- Zielorientierte Aquise von KundInnen
- Bewusstes Auftreten vor dem KundInnen
- Prägnante Vermittlung von Lerninhalten

#### Körperwahrnehmung:

- Vermittlung der Feldenkraismethode
- Spüren und bewusstes Wahrnehmen des eigenen Körpers
- Weitergeben des Erlebten an den/die KundIn

### **Ziel:**

- Vermittlung des relevanten Know-Hows für ein professionelles Arbeiten als Trainerin
- Bewusstere Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Bewegungsabläufe für das Unterrichten
- Mit dieser Ausbildung erhalten sie ein professionelles Rüstzeugnis als TrainerIn

**Kursbeschreibung:**

Die Ausbildung vermittelt einerseits die Komplexität von Bewegungsabläufen des Körpers an Hand der Feldenkraismethode und andererseits das Weitergeben von Trainingsmethoden in verständlicher Form. Diese Kombination ist eine herausfordernde Arbeit für die TeilnehmerInnen.

1. Teil: Einführung in die Methode von Feldenkrais
2. Teil: Allgemeine Vermittlung von Lerninhalten
3. Teil: Vertiefung von Theorie mit Praxisübungseinheiten

**Abschluss:**

Zertifikat

**TrainerInnen:**

Karin Lakics MAS, Luise Ogrisek, Helmut Schuster

**Dauer:**

60 Lerneinheiten à 60 min.  
von 8. März bis 25. Juni 2010

**Kurskosten:**

Euro 1'800.- brutto für netto  
(zuzüglich Zertifikatsprüfung Euro 80.- brutto für netto)