



Aus der Reihe “Mitglieder für Mitglieder Veranstaltungen”

25.04.2026: Auch Tanz- und Bewegungs-Pädagog*innen werden älter! Über einen konstruktiven Umgang mit der eigenen körperlichen und mentalen Entwicklung im Lebensprozess, Claudia Mölders

Als ältere Tanz- und Bewegungslehrer*in verfügt man über große Berufserfahrung und Ausdrucksqualität. Von diesen Werten können sowohl die Schüler*innen als auch die Lehrer*innen*innen profitieren.

Gleichzeitig sind neue Herausforderungen zu bewältigen, und es wird empfohlen, den Berufsalltag hinsichtlich der physischen und psychischen Belastung anzupassen. Eine bewusste Auseinandersetzung und Reflexion mit der eigenen berufsbezogenen Zufriedenheits- und Belastungseinschätzung, unterstützt durch die Feldenkrais-Methode, kann helfen, das Verhalten im Arbeitsalltag zu optimieren.

Ziel ist es, die Selbstwahrnehmung zu unterstützen um selbstbestimmt und zufrieden den komplexen Anforderungen gerecht werden zu können, sowohl auf bewegungstechnischer als auch auf mentaler und kognitiver Ebene

Kurzbio Claudia Mölders:

Studium Tanzwissenschaft, ausgebildet im klassischen Ballett und der Feldenkrais-Methode (1998 Neuss 8 bei Chava Shelhav). Sie unterrichtet seit über 30 Jahren in ihrer eigenen Ballettschule und publiziert in angesehenen *peer reviewed* Fachzeitschriften.