

Feldenkrais- Bewusstheit durch Bewegung

FELDENKRAIS®: Selbstregulation und Effizienz im Handeln

Die Feldenkrais- Methode

Die **Feldenkrais-Methode** ist ein körperorientiertes, pädagogisches Verfahren, welches nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais (1904–1984) benannt ist. Feldenkrais lehrte, dass sich durch die Schulung der kinästhetischen und propriozeptiven Selbstwahrnehmung grundlegende menschliche Funktionen verbessern, Schmerzen reduzieren lassen und dies allgemein zu als leichter und angenehmer empfundenen Bewegungen führt. Dabei orientiert sich die Feldenkrais-Methode am so genannten „organischen Lernen“ wie es in der „normalen“



Entwicklung vom Baby zum Kleinkind stattfindet und von dem Feldenkrais aufgrund seiner Beobachtungen und Studien annahm, dass sich dieses Lernen auch über die Kindheit hinaus fortsetzen lässt.

Inhalte des Seminars

In der Feldenkrais-Arbeit lassen Sie sich auf einen offenen Prozess ein – kein Ziel, ein Weg

- Sie erfahren und spüren sich differenzierter in Ihrer Körperlichkeit (kinästhetische Wahrnehmung), so dass Sie besser unterscheiden können, was Ihnen gut tut, was besser geht, was unangenehm ist, was Ihnen schadet
- Sie entdecken, was es bedeutet, Pausen einzulegen, aufmerksam zu bleiben, abzuwarten
- Sie haben Zeit
- Es wird Ihnen möglich sein, Bewegungen in einer besseren Qualität auszuführen: fließender, gestützter, umfassender koordiniert, effizienter ...
- Die Fähigkeit zur Selbstregulation in Bewegung wird sich verbessern
- Verminderung von arbeitsbedingten Stress
- Sie erfahren sich wertschätzend und achtsam mit sich selbst

All das und mehr: Bewusstheit durch Bewegung!

Feldenkrais- Bewusstheit durch Bewegung

FELDENKRAIS®: Selbstregulation und Effizienz im Handeln

Unterrichtsmethoden

In der Arbeit in Gruppen – Moshé Feldenkrais nannte diesen Teil seiner Methode "Bewusstheit durch Bewegung" – werden Bewegung Sequenzen verbal angeleitet, die die Bewegung und Koordination des Körpers im Zusammenspiel mit innerer Aufmerksamkeit und Wahrnehmung schulen. Die Bewegungen werden meist im Liegen, aber auch im Sitzen, Stehen und Gehen ausgeführt.

Für wen ist Feldenkrais geeignet

Grundsätzlich ist FELDENKRAIS für alle Menschen in jedem Alter geeignet. Sie ist keine Gymnastik-, Fitness- oder Therapie-Methode, ist jedoch eine hervorragende Möglichkeit zur Verbesserung aller körperlichen Aktivitäten. FELDENKRAIS wird im Sport und Schule, bei Musikern, Schauspielern und Tänzern unterrichtet, aber auch in der Rehabilitation nach Unfällen oder Krankheit, in der physiotherapeutischen Praxis – und nicht zuletzt bei all den Menschen, die neugierig sind auf ein immer größeres Verständnis des eigenen Daseins und ein Bedürfnis nach persönlicher Entwicklung und Reife verspüren.

Zeitlicher Rahmen und Kosten

Termin: 05.12.2022 – 09.12.2022
30.01.2023 – 03.02.2023
17.04.2023 – 21.04.2023
27.11.2023 – 01.12.2023

Kosten: 498,- €

Unterkunft: Kloster Buddhas Weg (Siedelsbrunn)
Seminar Gästehaus Odenwald (Höchst i. Odw.)

Ihre Dozentin

Christina Schneider



Dipl. Soz. Pädagogin,
Erzieherin Feldenkrais-
Pädagogin FVD,
www.feldenkrais-schneider.de