

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode® ist nach ihrem Begründer, dem Physiker und Verhaltensforscher Dr. Moshe Feldenkrais (1904 – 1984) benannt.

Sie geht der Frage nach, wie jeder Einzelne seine körperlichen Möglichkeiten entdecken und nutzen kann. Gewohnheiten und automatisierte Bewegungsmuster prägen den Alltag.

Diese Komponenten geben einerseits Sicherheit andererseits sind sie auch oft der Grund für kaum überwindbare Grenzen, Einschränkungen und allgemeine Erschöpfung.

Bewegung ist der einfachste Ansatz neue Möglichkeiten zu erkennen, um sich den veränderten Bedingungen anzupassen oder auch um sich Wünsche erfüllen zu können.

„Alles Leben ist Bewegung, beweglicher werden heißt lebendiger werden, körperlich, seelisch, geistig.“ M. Feldenkrais

Das Wiederentdecken und Spüren von Leichtigkeit und die Lust an Bewegung stehen im Mittelpunkt: wie kann eine beliebige Bewegung einfacher, müheloser und zweckmäßiger ausgeführt werden.

Feldenkrais® wird als Gruppen- und Einzelunterricht angeboten.

Einzelbehandlungen „Funktionale Integration®“:

Hier wird meistens nonverbal, durch ein bewegt-werden des Klienten, auf dessen persönliche Wünsche und Bedürfnisse eingegangen.

Die Gruppenangebote „Bewusstheit durch Bewegung®“ finden als Workshops im Seminarhaus statt.

Weitere Infos unter: <https://www.praxis-remise.de/feldenkrais/>