

Feldenkrais & Bewusstheit

Leichtigkeit - Schmerzfreiheit - verbesserte Bewegung

Wochenenden 14.-16.2.2020; 13.-15.11.2020

Feldenkrais-Abende 2020 Montags

2.3.; 4.5.; 6.7.; 7.9.; 2.11.

in Birkenfeld Steinweg 10
96126 Maroldsweisach Tel. 09532 981060

Vielleicht möchte dein Rücken sich wieder einmal mit Leichtigkeit aufrichten. Vielleicht möchtest du etwas für deine Hüftgelenke, deine Knie oder deine Schultern tun, dass sie sich wohler fühlen.

Ich biete dir sanfte einfache Bewegungen an, die für jeden, in jedem Alter möglich sind. Dein Nervensystem findet die besten Lösungen für eine anmutige, schmerzfreie, verbesserte Bewegungsorganisation heraus.

Moshe Feldenkrais, der Begründer dieser Methode war Physiker. Sein «Yoga des Westens» besteht aus kunstvoll und weise zusammengefügt Bewegungenabläufen. Sie ermöglichen eine deutliche Verbesserung der körperlichen Funktionen und alltäglichen Handlungsabläufe, wie Sitzen, Stehen, Gehen.

Kursleiter: Reinhard Winkler (Feldenkrais-Lehrer mit mehr als 30 Jahren Erfahrung)

Mitzubringen zum Kurs: Hausschuhe, Wolldecke, kleines Kissen, USB-Stick zum Aufnehmen der Bewegungs-Lektionen für Zuhause

Feldenkrais-Abende Mo 19-22Uhr; Gebühr 40.-€

Wochenenden Fr.18-22; Sa.10-22; So.10-15 Uhr

240.-€ Kursgebühr bitte bei Anmeldung überweisen auf:

Reinhard Winkler IBAN: **DE60 4306 0967 6026 0031 00**

Gemeinsames italienisch inspiriertes Essen - wird vor Ort bezahlt.

Einzelarbeit in «Funktionaler Integration» ist nach Terminabsprache möglich!

bitte weiterlesen:

Meine Erfahrungen mit Feldenkrais-Übungen

Ich bin jetzt 89 Jahre alt. Obwohl ich die üblichen Beschwerden meines Alters spüre – schlecht sehen, schwer hören, langsamer reagieren, wenig Kraft – bin ich noch sehr beweglich. Weder Rückenschmerzen noch Knieprobleme plagen mich.

Vor zwei Jahren brach ich mir den linken Oberarm. Vom behandelnden Arzt bekam ich die Prognose, ich würde meinen Arm nie mehr richtig bewegen können. Mein Arm ist inzwischen voll beweglich, dank der Feldenkrais-Übungen.

Vor etwa 30 Jahren machte ich die ersten Erfahrungen mit diesen speziellen Übungen in einem Wochenendkurs von Anne Triebel. Davon blieb nicht mehr als eine Ahnung.

Erst später, vor allen in den Kursen von Reinhard Winkler, wurde mir der Sinn dieser Übungen klar. Am schwierigsten gestaltete sich für mich das Hineinhorchen in meinen Körper. Es klappte am Anfang gar nicht. Langsam begriff ich, dass es nicht um große Bewegungen geht, sondern um das Spüren: Was bewegt sich in meinem Körper? Wie verändert er sich? Es ist keine Gymnastik, kein Muskelaufbau wie im Fitness-Studio.

Seit Jahren lege ich mich jeden Morgen auf den Boden, folge den Anweisungen auf einer Kassette oder CD – von denen besitze ich eine ansehnliche Anzahl – und übe etwa 20 – 25 Minuten. Ich kann mich, ohne mich irgendwo festzuhalten, hinlegen und aufstehen. Das ist mir wichtig.

Ich kann nur jedem empfehlen diese spezielle Bewegungsmethode auszuprobieren, wenn Sie nicht versteifen wollen. Sie ist eine großartige Hilfe im Alltag.

Gisela Rümmler