

FELDENKRAIS METHODE®

BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

MEINE FÜSSE, MEINE BASIS

SUSANNE BRAUN

Feldenkrais® wählt Bewegung als Mittel, um Klarheit im Denken und Handeln zu schaffen, weil sich in der Qualität von Bewegung unser ganzes Selbst spiegelt. Durch Gewohnheiten und einen fixierten Gebrauch der Aufmerksamkeit nutzen wir unsere Fähigkeiten nur zu einem kleinen Teil. Feldenkrais -Lektionen schaffen die Bedingungen dies wahrzunehmen und die Möglichkeit von Veränderung zu erleben. Awareness Through Movement® sind verbal angeleitete Gruppenlektionen. In spielerisch und sanft ausgeführten Bewegungsabläufen verfeinern Sie Ihre Wahrnehmung und lernen Ihre Bewegungsmuster besser kennen. Feldenkrais® gilt heute als eine differenzierte pädagogische Methode, um körperliche und geistige Funktionen zu verbessern. Feldenkrais® eignet sich für Menschen jeden Alters, jeder Konstitution und erfordert keine Vorkenntnisse.

Der Kontakt der Füße zum Boden erscheint uns so selbstverständlich, dass wir ihn oft nicht mehr wahrnehmen, „den Boden verlieren“ und so die Dynamik des Stehens und Gehens schwächen, die freie Bewegung von Schultern und Armen einschränken und den Kopf einziehen. Die Füße haben einen grösseren Effekt auf die Gesundheit des ganzen Körpers, als wir denken. Sie sind komplexe Strukturen mit 26 Knochen, 33 Gelenken und mehr als hundert Muskeln, Sehnen und Bändern. Wir verlassen uns jeden Tag auf unsere Füße, sie unterstützen unser Gewicht, sind Bewegungsquellen um uns im Raum zu bewegen und zu orientieren, fungieren als Stossdämpfer und helfen uns, ein dynamisches Gleichgewicht zu halten. Sie unterstützen unsere Wirbelsäule, Schultern und sogar Kopf und Augen. Die Achtsamkeit auf unsere Füße und ihre Verbindung zum Boden ist ein Schlüssel, um Schmerzen, Verletzungen und potenzielle Unbeweglichkeit zu vermeiden.

Kosten: CHF 90.00.

Anmeldefrist: 21. Februar 2025.

SONNTAG, 02. MÄRZ 2025, 14:00-17:00 H

Anmeldung/Info: www.susannebraun.ch
susanne.braun@hispeed.ch, +41 (0)79 621 97 41