

# FELDENKRAIS METHODE®

ADVANCED TRAINING

## DAS STARKE SELBST

SUSANNE BRAUN

### ADVANCED TRAINING Das starke Selbst

Begleitet durch die Themen Stabilität/Instabilität wird die Anpassungsfähigkeit an Belastung und Herausforderung der Fokus in diesem Advanced Training sein.

Aus der Perspektive der Physik wirft Belastung Fragen zu Schwerkraft und Masse auf. Ein verbesserter Umgang mit diesen Faktoren in Bewegung ist ein grundlegendes Forschungsfeld unserer Arbeit. Ebenso treten mentale und emotionale Belastungen in unserem Leben auf. Unsere Fähigkeit einer sich dauernd verändernder Umwelt zu begegnen, ist verwoben mit unserem Selbstbild und der Verkörperung von Handlungsmustern.

Welche Strategien der Feldenkrais-Methode sind in der Begegnung von Last hilfreich, ein Gefühl von Handlungsfähigkeit, geistiger Beweglichkeit und konstruktiver Kraft zu erlangen? Wie nutzen wir diese für uns selbst und in unserer Selbst-Organisation? Wie sind sie wertvoll in der Prozessbegleitung von Klient:innen? Inspiriert durch «Das starke Selbst» von Moshé Feldenkrais werden wir in ATM und FI diesen Fragen nachgehen.

SFV- und EMR- anerkannte Weiterbildung für zertifizierte Practitioner und Student:innen im 4. Ausbildungsjahr.

Leitung: Susanne Braun, Feldenkrais Trainer Candidate  
Zeiten: FRE 17.30-20.30 H, SAM & SON 11.00-17.00 H  
Kosten: CHF 300.00.  
Anmeldefrist: 16. April 2025

FRE-SON, 16. - 18. MAI 2025

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