

# Die Feldenkraismethode

Verdreht, verspannt, verbogen

## Zielgruppe:

Alle, die sich angesprochen fühlen.

## Termine:

29.03.2010

Feld 03/10

08.11.2010

Feld 11/10

## Zeit:

09.00 - 16.00 Uhr

## Referentin:

Susanne Keßler,  
GuK, Lehrerin für  
Pflege, Train. f.  
Kinästhetik, Bas.  
Stimulation, Felden-  
krais

## Kursgebühr:

69,00 €

## TN-Zahl:

max. 16

Für diese Veranstaltung kann Bildungsurlaub nach dem Berliner Bildungsurlaubsgesetz (BiUrlG) beantragt werden.

...kein Wunder bei der Belastung durch Stress, schweres Heben und Tragen, unbewegtes Sitzen am Computer, höchster Konzentration, Koordination von Informationen und ständiger Alarmbereitschaft.

Einseitige und übersteigerte Beanspruchung unserer Körpersysteme machen sich oft in Muskelverspannungen schmerzhaft bemerkbar. Dabei erscheinen die Forderungen, auch noch gut drauf, kreativ, ausgeglichen, erfolgreich, jung und dynamisch zu sein, eher wie weitere Belastungsfaktoren. Sie erscheinen erstrebenswert, Bilder, denen es nach zu eifern gilt. Was haben sie aber mit dem gespürten Alltag zu tun?

## Unser Angebot

Unterbrechen Sie die allgemeine Jagd nach mehr, schneller, besser, effizienter mit Feldenkraislektionen, die mit meinem Fortbildungsangebot ein Einstieg für die Entwicklung eines neuen selbst gewählten Bildes von sich sein können.

„Wir handeln dem Bild nach, das wir uns von uns machen“, das ist der erste Satz aus Moshe Feldenkrais Buch „Bewusstheit durch Bewegung“. Darin erläutert er ausführlich die Grundlagen seiner Bewegungslehre. Diese hat er als Erfahrungs- und Erkenntnisweg durch Selbstbeobachtung der eigenen körperlichen Aktion in angeleiteten Bewegungssequenzen entwickelt.

An diesem Fortbildungstag dürfen Sie langsam sein, sich auf die Suche nach Bewegungen mit geringer, angemessener Anstrengung begeben, Ihr Bewegungsverhalten anpassen an ein wohliges Maß, neue Räume für eine ganzheitliche Selbstorganisation entdecken und ganz nebenbei entwickeln Sie Bewusstheit durch Bewegung, die Sie befähigt, Ihre Gewohnheiten, routiniertes Bewegungs- und Lebensverhalten zu beeinflussen.

## Hinweis

Bitte tragen Sie bewegungsfreundliche Kleidung (warme und rutschfeste Socken) und bringen Sie 2 Handtücher und eine Decke mit.