

EINLADUNG

GESUNDHEIT ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Veranstaltungs-Nr. 43 01 25

Die Feldenkrais-Methode: Bewusstheit durch Bewegung

*Für Kursleiter*innen im Bereich Entspannung*

Die Feldenkrais-Methode wurde von dem russisch-israelischen Wissenschaftler Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984) entwickelt. Er ging davon aus, dass die Arbeit mit den Bewegungen des Körpers und mit der Wahrnehmung, wie die Bewegungen ausgeführt werden, sich auf den Menschen in seiner Gesamtheit auswirken und Verbesserungen bei vielen Beschwerden bringen. Er hatte die Überzeugung, dass Gehirn und Nervensystem ein Leben lang in der Lage sind, zu lernen und dadurch neue neuronale Verknüpfungen zu bilden, die unser Denken, Handeln und Empfinden steuern. Dies wurde mittlerweile von der Gehirnforschung bestätigt.

Grundvoraussetzung für das Lernen ist genügend Zeit. Daher werden in der Feldenkrais-Methode alle Bewegungen mit großer Langsamkeit und mit Aufmerksamkeit ("Bewusstheit") ausgeführt. Lernen besteht dabei aus dem spielerischen Ausprobieren verschiedener Bewegungsalternativen, um herauszufinden, welche dieser Alternativen am effektivsten und gleichzeitig angenehmsten ist. Da Körper und Geist untrennbar miteinander verbunden sind, hat das Bewegungenlernen direkte Auswirkungen auf das Wohlbefinden.

An diesem Vormittag werden Sie Anwendungsmöglichkeiten der Feldenkrais-Methode kennenlernen und durch praktische Übungen ein tieferes Verständnis für deren Wirkungsweise erlangen.

Termin:	Samstag, 5. April 2025, 10 – 13 Uhr
Ort:	Bewegungsraum Mainz
Referent*in:	Gabriele Grasmück, Feldenkrais-Lehrerin, Augen- & Seh-Trainerin
Kostenbeitrag:	ohne (50 € für externe Teilnehmer*innen)
Anmeldeschluss:	23. März 2025