

Betrachten wir einmal näher...

Menschen in Trauer verlieren den Boden unter den Füßen, straucheln und stolpern, stehen unter Anspannung und atmen schwer, fühlen sich gedrückt und gehen gebeugt, können nicht abschalten und sind hypersensibel.

.....was wir alle gut kennen

Die spürbaren Anzeichen von Überbelastung in der Hals- und Lendenwirbelsäule, in den großen und kleinen Gelenken.

.....was wir weniger gut kennen

Die Ursachen von Syndromen der Überbelastung liegen zum allergrößten Teil in nicht wahrgenommenen Fehlhaltungen oder Fehlbewegungen aus Gewohnheit.

.....was wir tun können

Beweglich sein und beweglicher werden, sich spüren und lebendig fühlen.
Bewusstheit entwickeln für den Reichtum eigener Möglichkeiten im Denken, Fühlen und Handeln.
Energie tanken, Kraft und Zuversicht schöpfen.

Bewegung ist Leben ist Bewegung.

Lernwege

Je nach Interesse und Bedürfnis werden in der Feldenkrais-Methode zwei Lernwege angeboten.

Bewusstheit durch Bewegung - verbal angeleitete Gruppenarbeit -

Die Feldenkrais-Methode dient der Gestaltung eines Lern- und Entwicklungsprozesses.

Anfänglich einfache und stets sehr langsam ausgeführte Bewegungen verbinden sich nach und nach zu einem organischen Bewegungsablauf.

Das Vermögen, kleine Unterschiede zwischen scheinbar gleichen Handlungsabläufen wahr zu nehmen, wird feiner und zuverlässiger.

Wir werden beweglicher: nicht nur körperlich, sondern auch im Kopf. Und die Ergebnisse werden spürbar und nach außen sichtbar sein.

Die Lektionen finden im Liegen statt.

Funktionale Integration - Einzelarbeit -

Das „passive“ sich bewegen lassen eröffnet die Möglichkeit, gewohnte Muster wahr zu nehmen, Alternativen zu entdecken, das Selbstbild neu zu organisieren und zu erweitern.

Alle Bewegungen werden behutsam, sehr langsam und vor allem schmerzfrei ausgeführt.

Josef Held (* 1953) Dipl.-Pädagoge / Feldenkrais-Practitioner

- Musiker und Sonderpädagoge
- seit 1992 akkreditierter Feldenkrais-Practitioner
- berufsbegleitende Weiterbildung in Tanz und Bewegungsimprovisation
- Ausbildung in T'ai Chi Ch'uan (chin. Meditation in Bewegung)

Über meine Arbeit

Ausgehend von meinen Erfahrungen in der musikpädagogischen Arbeit mit behinderten und entwicklungsverzögerten Kindern habe ich mich in meinem Berufsleben mit Fragen und Problemen der Bewegung als Grundbaustein menschlicher Entwicklung beschäftigt.

Wie verläuft die senso-motorische Entwicklung des jungen Menschen?

Wie kommt es zu dieser oder jener Haltung oder Fehlhaltung? Welche Lernmöglichkeiten gibt es zur Verbesserung der neuromuskulären Organisation und damit zum besseren Selbst-Gebrauch eines Menschen?

Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984)

Kernphysiker, Experte in Verhaltens- und Neuro-psychologie und erfahrener Judo-Lehrer.

Moshé Feldenkrais erkannte, dass Fähigkeiten und Fertigkeiten, Anmut und Wohlbehagen das Ergebnis von wachem Leben und nicht allein auf natürliches Talent oder physische Voraussetzungen zurück zu führen sind.

Mit wissenschaftlicher Genauigkeit und Liebe zum Detail studierte er die Funktion menschlicher Bewegungen und entwickelte über einen Zeitraum von vierzig Jahren die nach ihm benannte, einzigartige Methode.

Anmeldung zum Kurs:

**Körperarbeit mit Menschen in Trauer
Anregungen aus der
Feldenkrais-Methode**

Name / Vorname

Anschrift: Straße / Hausnummer

PLZ / Wohnort

mailto

Tel

**Das größte aller Vergnügen ist das
Vergnügen, zu lernen.
– Aristoteles –**

**Anmeldungen unter:
josefheld53@gmail.com**

Die Feldenkrais Methode



**Feldenkrais is for everybody
- every body**

**Bewusstheit durch Bewegung®
Funktionale Integration®
für Menschen in Trauer**