

Feldenkrais - Methode **BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG**

Wochenendseminar
vom 20.11. bis 22.11.2009

in der Europäischen Akademie
Mecklenburg-Vorpommern in Waren (Müritz)

...weil es besser ist, in Gesundheit zu investieren, als für Krankheit zu bezahlen.

In jeder Bewegung spiegelt sich unser Selbstbild und unsere Beziehungen zu unserer Umgebung. „Ein jeder bewegt sich, empfindet, denkt, spricht auf die ganz ihm eigene Weise, dem Bild entsprechend, das er sich im Laufe des Lebens von sich gebildet hat. Um die Art und Weise seines Tuns zu ändern, muss er das Bild von sich ändern, sagte Moshe Feldenkrais, der die nach ihm benannte Selbsterfahrungs- Methode, die auf das Intensivste auch die Selbstheilungskräfte anregt, entwickelte. Feldenkrais liegen die Erfahrungen mit asiatischen Kampfkünsten, die Selbsterforschung menschlicher Bewegung und anthropologisches Wissen zugrunde. Die aufmerksame Wahrnehmung von Bewegungen des Alltags ist der Ausgangspunkt des eigenen Lernens.

In Feldenkrais-Stunden geht es um die Entdeckung des scheinbar Selbstverständlichen. Wie stehe ich auf? Wie setze ich mich hin? Wie ziehe ich mir die Schuhe an? Wie gehe ich mit mir selber um? Dann probiert man in der Gruppe Alternativen aus: Wie könnten Bewegungen leichter und effizienter ablaufen? Gibt es eine Bewegungsmöglichkeit, die keine Schmerzen bereitet, sich fließend anfühlt? Bei Feldenkrais geht es nicht um das Nachahmen oder Einlernen von vorgegebenen standardisierten Abläufen, nicht um Korrektur von Außen, sondern darum, die uns gemäßen besseren Möglichkeiten zu finden. Bei dieser Art der Selbsterfahrung schulen wir unsere Sinne, und werden insgesamt feinfühlicher. Außerdem lernen wir lernen – und wie wir die passende Lektion aus uns selbst schöpfen können.



Seminarleitung: Dr. med. HEIDJE DUHME, Feldenkraislehrerin, Supervisorin (SG), Hamburg

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme, warme Kleidung, Socken und Iso-Matte/Wolldecke mitbringen.

Kursverlauf:

Freitag,	20.11.09	18.00 – 20.30 Uhr
Samstag	21.11.09	10.00 – 17.00 Uhr
Sonntag,	22.11.09	09.30 – 12.00 Uhr

Kurs-Preis für Tagesgäste inkl. Mittagessen, Kaffee/Tee und Kuchen	85,00 €
Kurs-Preis mit Übernachtung und Vollverpflegung im DZ:	160,00 €
im EZ:	180,00 €

Anmeldung bei der Europäischen Akademie.