

Achtsam mit Feldenkrais

Für alle, die neugierig und interessiert Neues entdecken möchten.

An folgenden Daten: (8-mal am Donnerstag von 19.30 - 20.30 Uhr im kleinen Saal):

31. Oktober / 7. / 14. / 21. / 28. November / 5. / 12. / 19. Dezember

Bitte bringe eine warme Decke als Unterlage und warme Socken mit und ziehe dich warm und bequem an.

Beitrag: CHF 5 pro Lektion

Ich freue mich auf spannende Stunden. Infos bei Brigitte Schilter, 079 332 66 72

Die Methode:

Durch die bewusstere Wahrnehmung des Körpers erlaubt die Feldenkrais Methode®, Neues für eine bessere Effizienz und erhöhtes Wohlbefinden zu lernen.

Gewohnheiten und ein immer gleicher Gebrauch der Aufmerksamkeit schränken die eigenen Fähigkeiten sehr ein.

Mit der Feldenkrais Methode® werden Bedingungen geschaffen,

- um diese Gewohnheiten wahrzunehmen,
- mit Alternativen zu experimentieren und sie zu integrieren,
- die Möglichkeit von Veränderungen zu erleben.

So erweitern sich schrittweise unser Handlungsspielraum und unser Selbstbild.

Ob jemand gesund oder krank ist, behindert oder nicht, jung oder alt, Künstler oder Hochleistungssportler – ungenutztes Potential gibt es überall.

Mit der Entdeckung dieser Fähigkeiten wird eine wesentlich gesteigerte Lebensqualität möglich.

Wir lernen unsere persönlichen Gewohnheiten wahrzunehmen und durch neue Bewegungsmöglichkeiten zu ergänzen.

Dank angeleiteten, bewusst wahrgenommenen Bewegungen erhält unser Nervensystem – und dadurch unser Bewegungsapparat – Alternativen, sich neu zu sortieren.

Die Wirbelsäule richtet sich auf, Rücken, Bauch und Nacken werden entlastet, Kopf und Augen orientieren sich neu.

Dank diesen Veränderungen wird unmittelbar mehr Lebensqualität und Entspannung spürbar.