

SUHLER FELDENKRAIS-WOCHENENDE

vom 20. bis 22. Januar 2012

SPANNUNGEN LÖSEN - STRESS BEWÄLTIGEN

Spannungen und Stressverhalten sind Vor- und Hauptsignale unseres Körpers, die nicht überfahren, sondern beachtet sein wollen. Sie stellen oft eine heftige Herausforderung dar und laden zu neuer Orientierung ein. Wer sich mit der Feldenkrais-Methode auf eine Entdeckungsreise mit dem eigenen Körper, den vertrauten Mustern und den ungenutzten Fähigkeiten begeben möchte, hat dazu beim nächsten **Suhler Feldenkrais-Wochenende** Gelegenheit. Wie kann das Angebot der Feldenkrais-Methode wirksam sein? Es klingt unglaublich, ja sogar harmlos, wenn während der Bewegungs-Lektionen empfohlen wird, weniger zu tun, die Bewegungen zu verkleinern, zu verlangsamen, mit der Vorstellung einer Bewegung zu arbeiten, statt erhöhten Kraftaufwand zu betreiben, und sich außerdem zwischendurch viele kleine Pausen zu gönnen. Dies mit sich selbst zu erproben, könnte zu einem überraschenden Umgang mit Spannungen und Stress führen.

Das Seminar versteht sich als ein organischer Lernprozess, der auf die Spannung der Muskulatur, auf die Reorganisation der Wirbelsäule, die Körperhaltung, den Umgang mit Schmerz und Bewegungshemmungen und auf neurologische Prozesse positiven befreienden Einfluss nehmen kann.

Der Physiker Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984) entwickelte nach seinem Sportunfall die Lernmethode "**BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG**". Über verbal angeleitete anstrengungsfreie Übungen können Menschen jeden Alters und in fast jeder körperlichen Verfassung ihre Beweglichkeit neu entwickeln. Das Spektrum reicht von kleinen bis zu großen Bewegungen und umfasst jede Funktion des Körpers sowie Vorstellungskraft, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Koordination und Kognition.

An den Kosten dieses Seminars zur Gesunderhaltung und Gesundung beteiligt sich die Betriebskrankenkasse „Securivita“ für Mitglieder.

„Ich glaube, dass die latenten Fähigkeiten eines jeden von uns beträchtlich größer sind als die, mit denen wir leben.“

Moshé Feldenkrais

Anmeldung für das Suhl-Seminar

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Feldenkrais-Seminar vom 20.01. bis 22.01.2012 an:

Name/Vorname _____ Straße _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

Beruf _____ Alter _____

Die Teilnahmebedingungen sind bekannt. Ich erkläre mich durch meine Unterschrift einverstanden.

Ort/Datum _____ Unterschrift _____