



Feldenkrais – Methode® **BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG®**

Wochenendkurs vom 15.11. bis 17.11.2019

**in der Europäischen Akademie M-V
Eldenzholz 23, 17192 Waren (Müritz)**



Unser Körper ist in Wahrheit eine Gemeinschaft von Individuen, die harmonisch zusammenwirken, um unsere Zugehörigkeit in der Welt zu ermöglichen.

In jeder Bewegung spiegeln 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 ausgeglichener und zufriedener.

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

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

Freitag,	15.11.2019	18.00 – 20.30 Uhr
Samstag,	16.11.2019	10.00 – 17.00 Uhr
Sonntag,	17.11.2019	09.30 – 12.00 Uhr

Kurs-Preis für Tagesgäste inkl. Mittagessen, Kaffee/Tee und Kuchen	90,00 €
Kurs-Preis mit Übernachtung und Vollverpflegung	im DZ: 190,00 €
	im EZ: 210,00 €

Anmeldungen telefonisch oder per E-Mail bei der Europäischen Akademie.