

feldenkrais-bremen

Fortlaufende Kurse

Herbst 2011

in Achim

**Kurszeiten dienstags 18.00 und
19.30
im KASCH, Bergstr. 2**

**30. 08.; 06. 09.; 20. 09.;
27. 09.; 04. 10.; 11. 10.;
01. 11.; 08. 11.; 15. 11.;
29. 11.**

in Verden

**Kurszeiten donnerstags 18.30
und 20.00 in der Grebenstr. 17**

**01. 09.; 08. 09.; 22. 09.;
29. 09.; 06.10; 13. 10.;
03.11.; 10. 11.; 17. 11.;
01. 12.**

feldenkrais-bremen

Ihr Ansprechpartner:

Manus Terbeek



Jahrg. 53,
Ingenieur,
Feldenkrais-Lehrer seit 1993
NLP-Master-Practitioner, langjähriger Trainer in
der Erwachsenenbildung

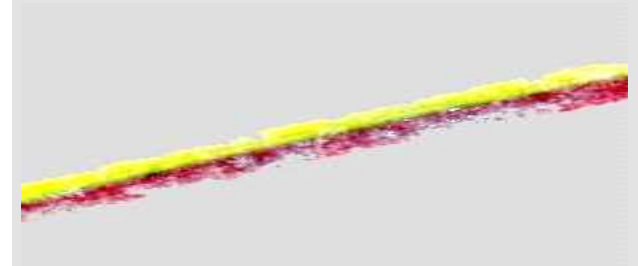
Anschrift:
Marstallsdeich 1
28832 Achim

Tel.: 04202 - 63 97 44

Email: Info@feldenkrais-bremen.de

Internet: www.feldenkrais-bremen.de
www.bremer-rueckentraining.de

feldenkrais-bremen



Feldenkrais⁺

entspannen in Bewegung

Kurse

Achim Verden

Herbst 2011

Beginn 30. 08. 11

... die Erfahrung neuer Beweglichkeit



Wie macht man Feldenkrais?

Feldenkrais- Lektionen sind körperliche, emotionale und mentale Erfahrungen, die jedermann ausführen kann, unabhängig von Alter oder Geschlecht.

Sie sind in drei Stufen aufgebaut, eine einleitende entspannende Körperwahrnehmung und den eigentlichen Hauptteil, dem Verbessern der Beweglichkeit, Elastizität und Effektivität des Muskelsystems. Daran schließt ein letzter Abschnitt an, in dem das Ergebnis des Erlebten und die Veränderung spürbar in ihrem Körper werden. Während der eigentlichen Arbeit geht es um einen respektvollen Umgang, - Anstrengung, Mühe und Schmerz vermeidend.

Das ist Körpererfahrung auf eine angenehme, freudige Art, mit der Lust auf mehr. Neugier wird geweckt, Neues wird begleitet von angenehmen Empfindungen und bereitet einen neuen Boden für Vertrauen und Wohlfühlen im eigenen Körper.

Einschränkungen im Bewegungsfluss weisen auf das Potential hin, das zu entwickeln möglich ist. Zu erleben, wie Verspannungen sich lösen, wie Steifigkeit weicht, Gelenke beweglich und Muskeln elastisch werden, ist eine wunderbare, befriedigende Erfahrung.

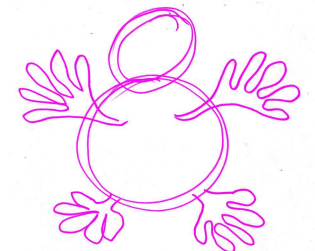
Einzig die Qualität, wie es ausgeführt wird, ist interessant und macht dies Erleben erreichbar.

Als Begleiteffekt wird die Eigenverantwortlichkeit geschult, während es gleichzeitig möglich wird, Bewegungen zu machen, die man sich eigentlich nicht zutraut, von denen man glaubt, sie eigentlich nicht zu können.

Die Größe der Bewegungen ist nicht wichtig. Das Ausmaß lässt sich so weit reduzieren, dass sie nur noch in der Vorstellung geschieht, nur noch visualisiert wird.

Für diese Art von „Arbeit an sich Selbst“ braucht es die volle Aufmerksamkeit in das eigene Tun, das zu beachten, was ist und zu integrieren in den Prozess der Veränderung. Wenn Sie sich müde fühlen, machen Sie weniger; wenn Sie sich freudig fühlen, genießen sie, machen sie es mit einem Lächeln; sind Sie beschwingt.

Finden Sie neue Wege, es zu tun, experimentieren Sie. Die emotionale Befindlichkeit mit ein zu beziehen, heißt wahrzunehmen, was Ihr Körper braucht. Ziel ist es, sich Zuhause zu fühlen in seinem Körper und Bewegung zu genießen.



*Ich fühle mich rund und
gesund!*