

## Feldenkrais® „Bewusstheit durch Bewegung“

### Experimentierfreude:

gewiss – ungewiss – gewusst;  
bewegt – unbewegt – beweglich;  
verständlich – unverständlich – selbstverständlich.

- Zeit** Fr. 2. Dez. 2022, 17.00 bis 20.00 Uhr  
Sa. 3. Dez. 2022, 10.00 bis 13.00 Uhr .  
Die Termine können einzeln oder beide als Abfolge belegt werden:
- Ort:** Gräfelfing, Ruffiniallee 17a, S-Bahn-Nähe, Gymnastikraum des  
Schwesternwohnheims der Wolfartklinik.
- Kursgebühr:** zwischen 45,00 und 65,00 Euro pro Halbtage (Selbsteinschätzung)  
Konto B. Pieper: IBAN DE03 7001 0080 0288 1948 01
- Anmeldung:** bei Barbara Pieper [mail@barbarapieper.de](mailto:mail@barbarapieper.de) Tel.: 089-854 35 80.  
Bitte bequeme warme Kleidung, 1-2 Decken, Handtuch, Socken mitbringen.  
Der Kurs ist Corona-bedingt beschränkt auf bis zu 10 Teilnehmende. Mund-  
Nasenbedeckung im Gebäude und während des Kurses (Empfehlung).

**Feldenkrais®** ist dafür bekannt, dass Bewegungsvielfalt und -eleganz in Kursen und Einzelstunden fast nebenbei entstehen und in den Alltag hineinwirken. Bewegung bewährt sich hierbei als Mittel, um das, was jemand tun möchte, auch leichter und angenehmer tun zu können. Ausprobieren, sich wundern, noch mal probieren, vergleichen, wieder aufs Neue auf die Suche machen. Diese Vorgehensweise ist in uns angelegt. Als Kinder haben wir auf diesen Wegen die Welt erkundet. Der Gründer der Feldenkrais Methode, Dr. Moshé Feldenkrais, hat hieran angeknüpft. Er kombinierte seine Kenntnisse als Physiker, Judoka und Wissenschaftler und baute sie zu einem ungewöhnlichen Lernverfahren aus.

**Im Kurs** probieren die Teilnehmenden in systematisch aufgebauten und angeleiteten Feldenkrais-Lektionen aus, wie sich die Schwerkraft bei alltäglichen Bewegungen in ihrem Handeln bemerkbar macht – im Liegen, sich Hinsetzen, Herumgehen, sich Bücken etc. Das geschieht bei jedem Individuum ein wenig anders. In Feldenkrais Kursen nehmen sich die Teilnehmenden viel Zeit, sich selber in ihren Bewegungsabläufen wahrzunehmen. Dazu werden die Bewegungen eher langsam ausgeführt. So können Sie erspüren, ertasten, erkunden, wie sie auf sehr eigene Art und Weise gewohnt sind, sich zu bewegen. Sie entdecken Bewegungsvarianten und finden heraus, welche sich erstaunlicherweise leichter, ästhetischer „anfühlen“ und an Qualität gewinnen (= *Bewusstheit durch Bewegung*). Darüber werden Bewegungsabläufe **insgesamt** ausgewogener, geschmeidiger und machen Freude: Aha, das geht ja! Das fördert Zutrauen in eigene Möglichkeiten, in Vitalität & Lebendigkeit bis hinein ins Zusammenleben.

**Barbara Pieper**, Dr. rer. pol., Feldenkrais® Practitioner, eigene Praxis in Gräfelfing bei München seit 1989, Mitglied FVD, Assistenz-Trainerin; Redakteurin der Fachzeitschrift „*feldenkrais zeit*“ Journal für somatisches Lernen (1998-2008). Als Sozialwissenschaftlerin viele Jahre tätig an der Universität München; weiterhin beteiligt an wissenschaftlichen Projekten. [www.barbarapieper.de](http://www.barbarapieper.de)

### Einzelstunden nach Vereinbarung

MITGLIED FELDENKRAIS VERBAND DEUTSCHLAND e.V.

FELDENKRAIS PRAXIS  
Dr. Barbara Pieper

Ruffiniallee 39  
82166 Gräfelfing

[mail@barbarapieper.de](mailto:mail@barbarapieper.de)  
[www.barbarapieper.de](http://www.barbarapieper.de)

Tel +49-89-854 35 80  
Fax +49-89-89 89 14 94

Bankverbindung  
Post Bank München

Kto 288 194 801  
Blz 700 100 80