

**Feldenkrais® "Bewusstheit durch Bewegung" –
zweimal drei Stunden
in Gräfelfing, S-Bahn-Nähe**

Fr. 15. Nov. 2024, 17.00 bis 20.00 Uhr,

Sa. 16. Nov. 2024, 10.00 bis 13.00 Uhr,

Die Termine können einzeln oder beide als Abfolge belegt werden.
Der Kurs eignet sich als Einführung und gibt Gelegenheit zur Vertiefung.

Thema

Kraftvergeudung? Nein Danke! Vom klugen Einsatz der Kräfte

- Ort:** Ruffinallee 17a 82166 Gräfelfing, S-Bahn-Nähe,
Gymnastikraum des Schwesternwohnheims der Wolfartklinik
- Kursgebühr:** Zwischen 50,00 und 65,00 Euro pro Halbtage (Selbsteinschätzung).
Meine Kontonummer schicke ich nach der Anmeldung zu.
- Anmeldung:** Bei Barbara Pieper mail@barbarapieper.de Tel.: 089-854 35 80.
Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Bitte bringen Sie bequeme
warme Kleidung, 1-2 Decken, Handtuch und Socken mit.

Zum Kursablauf. Feldenkrais Lektionen sind sorgfältig aufgebaut und abgestimmt auf die Bedürfnisse und Anliegen der Teilnehmenden. Im Kurs werden Sie angeleitet, Ihre Bewegungsgewohnheiten in einfachen kleinen Bewegungen zu erkunden, zum Beispiel während Sie sich umdrehen, etwas aufheben oder tragen (wollen). Was geschieht dabei? Sie probieren aus, diese Tätigkeiten auch einmal anders als sonst zu machen; und finden heraus, inwieweit Sie sich in Ihren Bewegungen eingeschränkt haben, ohne es zu wissen (*Bewusstheit durch Bewegung*).

FELDENKRAIS® ist gut für Überraschungen: Sie entdecken längst vergessene, kaum genutzte oder ganz neue Bewegungsabläufe und Fähigkeiten. Sie staunen, wie viel müheloser Sie sich in Raum und Zeit orientieren und bewegen können, als sie dachten. Sie sind verblüfft, dass sich hierbei so manche unnötige Anstrengung oder einseitige Beanspruchung erübrigt; und Sie Ihre Kräfte viel effizienter einsetzen (können). Das befördert Vitalität, Ausgewogenheit und Zutrauen in die eigenen Möglichkeiten über bisherige Grenzen hinaus.

Die Feldenkrais Methode ist dafür bekannt, dass Bewegungsvielfalt und Bewegungseleganz in Kursen und Einzelstunden fast nebenbei entstehen und in den Alltag der Menschen hineinwirken. <https://www.barbarapieper.de/feldenkrais/feldenkrais-wozu> Dr. Moshé Feldenkrais' lebenslanges Interesse galt den Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen. Als Physiker und Judoka studierte er Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Fühlen und Denken beim Handeln. Seine Methode entwickelte er, indem er praktische und wissenschaftliche Erkenntnis miteinander verschränkte.

Barbara Pieper, Dr. rer. pol., www.barbarapieper.de seit 1989 eigene Feldenkrais® Praxis in Gräfelfing bei München, Feldenkrais Ausbildung München II, Feldenkrais Assistenz-Trainerin. Als Sozialwissenschaftlerin viele Jahre tätig an der Universität München, LMU; weiterhin beteiligt an wissenschaftlichen Projekten, Mitglied im FVD www.feldenkrais.de

Kontakt: mail@barbarapieper.de Tel. +49-(0)89-854 35 80, Adresse Ruffinallee 39, D 82166 Gräfelfing bei München.
Einzelstunden nach Vereinbarung.

Oktober 2024