

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

Fr. 14. Feb. 2025, 17.00 bis 20.00 Uhr,

Sa. 15. Feb. 2025, 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 Aufrichten

- Ort:** Ruffiniallee 17a 82166 Gräfelfing, S-Bahn-Nähe,
Gymnastikraum im Schwesternwohnhaus 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. Was geschieht z. B., während Sie sich umdrehen, etwas aufheben, sich wieder aufrichten (wollen)? Wann empfinden Sie sich als aufgerichtet, als aufrecht und wann sind Sie es? Wie finden Sie das heraus? Wie erleben Sie hierbei die Schwerkraft, wirkt diese doch beständig auf uns ein? Indem Sie es ausprobieren: Im Kurs werden Sie angeregt, Ihre gewohnten Bewegungsabläufe auch einmal anders zu machen als sonst. Dabei entdecken Sie, inwieweit Sie sich in Ihren Bewegungen eingeschränkt haben, ohne es zu wissen (*Bewusstheit durch Bewegung*). Bereits diese Entdeckung trägt dazu bei, dass sich überflüssige Anstrengung erübrigt; Sie sich viel leichter und fließender bewegen können, als Sie es gedacht haben.

FELDENKRAIS® ist gut für Überraschungen: Sie bemerken längst vergessene, kaum genutzte oder ganz neue Bewegungsabläufe und Fähigkeiten. Sie staunen, wie viel müheloser Sie sich in Raum und Zeit orientieren und aufrichten können als bisher. Sie sind verblüfft, dass sich hierbei so manche unnötige Anstrengung oder einseitige Beanspruchung erübrigt. 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, in Alltag und Handeln 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 Feldenkrais Zusammenhänge zwischen bewegen, wahrnehmen, fühlen und denken beim Handeln. Seine Methode entwickelte er, indem er praktische und wissenschaftliche Erkenntnis miteinander verschränkte.

Barbara Pieper, Dr. rer. pol., seit 1989 eigene Feldenkrais® Praxis in Gräfelfing bei München, Feldenkrais Ausbildung München II, Feldenkrais Assistenz-Trainerin, Mitglied im Feldenkrais Verband Deutschland www.feldenkrais.de. Einige Jahre Vorstandsmitglied in der International Feldenkrais Federation <https://feldenkrais-method.org/de/>. Als Sozialwissenschaftlerin viele Jahre tätig an der Universität München, LMU; beteiligt an praktisch-theoretischen Projekten.
www.barbarapieper.de

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