

Mittwochvormittag  
**FELDENKRAIS - KURS**  
**"Bewusstheit durch Bewegung"**  
Mai bis Juli 2026  
10 Termine

**TERMINE:** 6., 13. und 20. Mai, (27. Mai & 3. Juni kein Kurs, Pfingstferien)  
10., 17. und 24. Juni,  
1., 8., 15. und 22. Juli

**ZEIT:** 09.15 - 10.30 Uhr

**ORT:**

Feldenkrais Praxis Barbara Pieper  
Ruffiniallee 39, 82166 Gräfelfing  
(S-Bahn Nähe, einige Minuten Fußweg vom S6-Bhf. Gräfelfing)

**GEBÜHR:** 200,00Euro

Meine Kontonummer schicke ich Ihnen nach der Anmeldung zu.  
Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.  
Ermäßigung ist möglich. Sprechen Sie mich an.

Bitte bringen Sie bequeme, warme Kleidung, Wollsocken, ein Handtuch als Kopfunterlage und ein bis zwei Decken mit. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

**Wozu FELDENKRAIS® ?**

Feldenkrais ist gut für Überraschungen: Sie werden längst vergessene, kaum genutzte oder ganz neue Bewegungsabläufe und Fähigkeiten bemerken. Sie staunen, wie viel müheloser Sie sich in Raum und Zeit orientieren oder 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.

Weitere Informationen: <https://www.barbarapieper.de/feldenkrais/feldenkrais-wozu>

**Die Feldenkrais Methode**

FELDENKRAIS® ist dafür bekannt, dass Bewegungsvielfalt und Bewegungseleganz in den Kursen und Einzelstunden fast nebenbei entstehen, und in Alltag und Handeln der Menschen hineinwirken. Der Name geht zurück auf den Begründer der Methode Dr. Moshé Feldenkrais (1904 -1984). Feldenkrais' lebenslanges Interesse galt den Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen.

MITGLIED FELDENKRAIS VERBAND DEUTSCHLAND e.V.

FELDENKRAIS PRAXIS  
Dr. Barbara Pieper

Ruffiniallee 39  
82166 Gräfelfing

mail@barbarapieper.de  
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

Als Physiker und praktizierender Judoka (schwarzer Gürtel) erkundete Feldenkrais Zusammenhänge zwischen bewegen, spüren, fühlen und denken beim Handeln. Mit seiner Methode verschränkte er praktische und wissenschaftliche Erkenntnis miteinander.

M. Feldenkrais entwickelte hierzu eine ungewöhnliche Vorgehensweise. Begonnen wird bei der Person: Mit kleinen, erkundenden Bewegungen wird erst einmal angefangen, sich selbst wahrzunehmen im Zusammenspiel mit der Schwerkraft. Wie tun wir was? Wie können wir herausfinden, ob wir für das, was wir vorhaben, mehr Kraft, Bewegung und Gedanken einsetzen, als hierfür gebraucht werden? Machen wir uns das Leben schwerer als nötig, ohne das zu bemerken?

Praktischerweise tauchen bereits beim Erkunden über Bewegung – aus dem Ausprobieren heraus – neue Bewegungsmöglichkeiten auf. Kinder nehmen ihre Entdeckungen (noch) als selbstverständlich. Als Erwachsene staunen wir darüber und halten es für „Zauberei“. Für M. Feldenkrais war seine Methode, über Bewegung zu lernen und zu verstehen, auch ein Instrument zu mehr Freude und Verständnis im Tun; zunächst für sich, damit auch für andere; und schließlich in allgemeinere Zusammenhänge von Körper und Geist: Moshé Feldenkrais nannte seine Methode denn auch „*Bewusstheit durch Bewegung*“ (Buchtitel, erste Auflage bei Suhrkamp 1968).

Der Physiker Feldenkrais verstand hierbei die Schwerkraft nicht als hinderlich fürs Handeln, vielmehr als mitwirkende Kraft. Ihm ging es darum, die Schwerkraft als ohnehin allgegenwärtig so zu nutzen, damit wir das, was wir tun möchten, leichter, angenehmer und guter Dinge machen können. Er nannte das „*Die Entdeckung des Selbstverständlichen*“ (Buchtitel, erste Auflage Suhrkamp 1987).

FELDENKRAIS® wird angeboten in Gruppen- und Einzelstunden

<https://www.barbarapieper.de/kurse/beschreibung>

<https://www.barbarapieper.de/einzelstunden/beschreibung>

### **Zur Person**

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](http://www.feldenkrais.de) .Einige Jahre Vorstandsmitglied in der International Feldenkrais Federation IFF <https://feldenkrais-method.org> Als Sozialwissenschaftlerin viele Jahre tätig an der Universität München, LMU; weiterhin beteiligt an praktisch-theoretischen Projekten. <https://www.barbarapieper.de/barbara-pieper/biographie>

### **Kontakt:**

Dr. Barbara Pieper

[mail@barbarapieper.de](mailto:mail@barbarapieper.de)

Tel. +49-(0)89-854 35 80,

Praxis Ruffiniallee 39,

D 82166 Gräfelfing bei München.

Weitere Informationen: [www.barbarapieper.de](http://www.barbarapieper.de)

Gräfelfing, im Februar 2026

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