FELDENKRAIS PRAXIS
Dr. Barbara Pieper

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

Fr. 13. Nov. 2026, 17.00 bis 20.00 Uhr
Sa. 14. Nov. 2026, 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: HIN & WEG
Richtungen wechseln beim Bewegen
Hinwenden - wegwenden; hinschauen - wegschauen; hinhören - weghören; hinschieben - wegschieben; hinwenden-wegwenden; hingehen-weggehen; hinlangen- weglangen usw.

Ort:	82166 Gräfelfing, Ruffiniallee 39, Nähe S-Bahn (S6)
Kursgebühr:	Zwischen 50,00 und 65,00 Euro pro Halbtag (Selbsteinschätzung). Meine Kontonummer schicke ich nach der Anmeldung zu.
Anmeldung:	Bei Barbara Pieper mail@barbarapieper.de oder Tel.: 089-854 35 80.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, 1-2 Decken, Handtuch und Socken mit. Für Kaffee, Tee und Wasser ist gesorgt. Information zu wöchentlichen Gruppenkursen und Einzelstunden in Gräfelfing finden Sie auf meiner Webseite. Anmeldung wie hier über Mail oder Telefon.

Zum Kurs
Unser Alltag ist geprägt von Absichten - HIN zu etwas oder jemanden; WEG von etwas oder jemanden. Wir wechseln dabei die Richtungen, je nach dem, was wir tun oder nicht tun (wollen). Beides hängt miteinander zusammen. Bewegung ist hierbei immer beteiligt: Ohne Bewegung kein Tun. Bei Feldenkrais steht Bewegung im Mittelpunkt. Der Physiker und Judoka Dr Moshe entwickelte eine Methode über Bewegung herauszufinden, wie wir das, was wir tun möchten, leichter, angenehmer und guter Dinge machen können. Wie geht das?

Im Kurs befassen wir uns mit alltäglichen Bewegungsabläufen und dies mit Bedacht. Wie machen wir eigentlich was? In einfachen kleinen Bewegungsexperimenten erkunden Sie, wie Bereiche Ihres Körpers zusammenwirken, wenn Sie etwas tun (wollen). Was machen Sie zum Beispiel, wenn Sie

sich von der Rückenlage auf die Seite legen? Auf welche Seite haben Sie sich zuerst gelegt? Und wie: Spontan? Oder haben Sie erst mal nachgedacht: Nach links, nach rechts? War das Zufall? Oder je nach dem, worum es geht? Oder legen Sie sich immer zuerst auf dieselbe Seite? Vielleicht spüren Sie, wie sich der Kontakt Ihres Körpers mit dem Boden verändert, während Sie sich auf die Seite legen; wann und wo Sie flächiger aufliegen, wo weniger. Welches Gefühl dabei auftaucht: Mühe, Freude. Neugier, Leichtigkeit

Die verschiedenen Fragen beim Bewegen regen an: Ginge es auch anders? Und Wie? Auszuprobieren schafft einen Unterschied zum Gewohnten. Es geht hierbei nicht um richtig oder falsch. Vielmehr kommt es darauf an, über kleine, feine Bewegungen erst einmal herauszufinden, was Sie gerade tun; wie Sie das machen. Aha, so ist das! So geht das! Oder eben nicht; oder doch – nur anders als sonst! Es ist erstaunlich, wie sich hierbei, beim Erkunden, so manche unnötige Anstrengung oder einseitige Beanspruchung bereits erübrigt; wie Sie sich jetzt, mit weniger Aufwand, leichter und effizienter auf die Seite legen können als zu Beginn. Wie kann das sein?

Was wie Zauberei erscheint, gehört zu den grundlegenden Fähigkeiten von Lebewesen: Unterscheiden zu können; Schlüsse daraus zu ziehen, ggf. umzusetzen und darüber zu lernen: Während Sie bemerken, was Sie gerade machen, verändert sich auch die Art und Weise, wie Sie sich dabei bewegen. Sie kennen das, z. B. wenn Sie von einer Straße in einen Waldweg einbiegen und sich Ihr Gang darauf einstellt.

Dr. Moshé Feldenkrais, Physiker und Judoka, hat diese Fähigkeiten genutzt, über Bewegung wahrzunehmen. Er hat daraus eine ungewöhnliche Lernmethode entwickelt. Sich beim Bewegen je nach Anliegen zu spüren, fühlen und denken zu können, ist Teil unseres Handels, unserer Vitalität. Unterscheiden, erkennen und entsprechend handeln zu können, fördert Ausgewogenheit und Zutrauen in eigene Möglichkeiten über bisherige Grenzen hinaus. Dies herauszufinden und in unseren Tätigkeiten einzubeziehen, dazu ist die Feldenkrais-Methode bestens geeignet. Die Kurse heißen dementsprechend: Feldenkrais® "Bewusstheit durch Bewegung“. M. Feldenkrais, der Gründer der Methode, verstand und benannte sein Werk denn auch als "Entdeckung des Selbstverständlichen".
https://www.suhrkamp.de/buch/moshe-feldenkrais-die-entdeckung-des-selbstverstaendlichen-t-9783518379400

Hinweis: Weitere Informationen und Links zu Feldenkrais® finden Sie nachstehend auf S. 3.

Zur Person

Barbara Pieper, Dr. rer. pol., Feldenkrais Practitioner 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/ . Gründungs- und Redaktionsmitglied der Zeitschrift „feldenkrais zeit“, Journal für somatisches Lernen. Als Sozialwissenschaftlerin viele Jahre tätig an der Universität München, LMU; weiterhin beteiligt an praktisch-theoretischen Projekten. https://www.barbarapieper.de/barbara-pieper/biographie P.S.

Barbara Pieper

Gräfelfing, im Herbst 2026

P.S. Falls Sie diese Ankündigung schon erhalten oder sich zu den Kursen bereits angemeldet haben, reichen Sie diese Kursankündigung gerne weiter. Bitte lassen Sie mich wissen, wenn ich Ihre Adresse aus dem Verteiler nehmen soll.

Ergänzende Informationen und Links zu Feldenkrais zusammengestellt von Barbara Pieper
für ihren Feldenkrais Kurs in Gräfelfing: HIN & WEG. Richtungen wechseln beim Bewegen,
13. und 14. November 2026 (Format: Zwei mal drei Stunden):

Wozu FELDENKRAIS®?
Feldenkrais ist gut für Überraschungen: Im Kurs werden Sie längst vergessene, kaum genutzte oder für Sie 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 hierbei so manche unnötige Anstrengung oder einseitige Beanspruchung entfällt. Das befördert Vitalität, Ausgewogenheit und Zutrauen in die eigenen Möglichkeiten über bisherige Grenzen hinaus.
Weitere Informationen: https://www.barbarapieper.de/feldenkrais/feldenkrais-wozu

Moshé Feldenkrais
Dr. M. Feldenkrais (1904 -1984), hat als Physiker, praktizierender Judoka und Bewegungs-Wissenschaftler das Handeln der Menschen und die Funktionsweise des Gehirns studiert. Ihn interessierte vor allem, wie die Menschen über praktische Erfahrung, Wissen und Erkenntnis Zusammenhänge entdecken, die ihnen das Handeln erleichtern (können). Der Schlüssel für ihn war hierbei Lernen über Bewegung: Wie mache ich eigentlich was und wozu? Und wie finde ich das heraus? Wie ginge es anders, leichter, angenehmer mit weniger Verschleiß. Mit mehr Freude und Verständnis für sich und andere in Zusammenhänge von Körper und Geist. Seine Methode nannte Feldenkrais denn auch „*Bewusstheit durch Bewegung*“ (Buchtitel bei Suhrkamp, Ersterscheinung 1996)

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. Moshé Feldenkrais‘ lebenslanges Interesse galt den Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen. Als Physiker und Judoka studierte er Zusammenhänge zwischen bewegen, spüren, fühlen und denken beim Handeln. Hierbei verschränke er praktische und wissenschaftliche Erkenntnisse miteinander.

Moshé Feldenkrais hat hierzu eine, seinerzeit eher ungewöhnliche Vorgehensweise entwickelt. Er begann bei der Person. Wie tun wir was? Wie nehmen wir uns dabei wahr? 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? M. Feldenkrais nutzte für seine Methode seine Erfahrungen als Judoka, Wissenschaftler und Lebenserfahrung in verschiedenen Ländern, Kulturen und Sprachen. Er verstand die Schwerkraft als mitwirkende Kraft fürs Handeln. Ihm ging es darum, die Schwerkraft - allgegenwärtig wie sie ist - so zu nutzen, dass wir das, was wir tun möchten, leichter, angenehmer und guter Dinge machen können.

Eine Voraussetzung hierfür ist, mit kleinen, erkundenden Bewegungen erst einmal bei sich selbst anzufangen, sich selbst wahrzunehmen im Zusammenspiel mit der Schwerkraft: Wie mache ich eigentlich was und, wozu? Und auch: Wie machen andere das und wozu? Erstaunlicherweise tauchen bereits beim Erkunden, fast wie von selbst, neue Bewegungsmöglichkeiten auf. Und tatsächlich: Sich auf Feldenkrais-Weise mit einer Aufgabe zu befassen, macht sie leichter und damit angenehmer: So wird *das Unmögliche möglich, dann leicht, bequem, angenehm und schließlich gefällig und ästhetisch befriedigend* (zitiert in „Die Entdeckung des Selbstverständlichen“ S.135, erstveröffentlicht in Deutsch bei Suhrkamp1987) Probieren Sie es aus!

Weitere Informationen zu Gruppen- und Einzelstunden finden Sie auf meiner Webseite www.barbarapieper.de
darunter https://www.barbarapieper.de/kurse/kurzlektion-im-sitzen
https://www.barbarapieper.de/einzelstunden/kurzgeschichten , https://www.barbarapieper.de/barbara-pieper/biographie
https://www.barbarapieper.de/barbara-pieper/veroeffentlichungen-von-barbara-pieper
https://www.feldenkrais.de/ Feldenkrais Verband Deutschland (FVD)
https://feldenkrais-method.org/ International Feldenkrais Federation