FELDENKRAIS PRAXIS
Dr. Barbara Pieper

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

Fr. 21. Nov. 2025, 17.00 bis 20.00 Uhr
Sa. 22. Nov. 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
Den Schwerpunkt verlagern
von mühsam; zu möglich; zu leicht und vielseitig

Ort:	82166 Gräfelfing, Ruffiniallee **39**, Praxisräume B. Pieper, S-Bahn-Nähe
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 Tel.: 089-854 35 80. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Bitte bringen Sie bequeme warme Kleidung, 1-2 Decken, Handtuch und Socken mit.

Zum Kurs: Die Schwerkraft wirkt ständig auf uns ein. Meistens merken wir das gar nicht; manchmal schon – etwa wenn wir Treppen steigen; mit Gepäck unterwegs sind; lange am PC sitzen oder auf einen Bus warten.

In diesem Kurs werden wir uns damit befassen, wann und wie die Schwerkraft unsere Bewegungen, unser Empfingen und unser Handeln beeinflusst. Und wie wir das herausfinden. Moshé Feldenkrais, ein Physiker und Judika, hat hierzu eine ungewöhnliche Vorgehensweise entwickelt. Er begann bei der Person; bei uns selbst: Wie tun wir was? Wie nehmen wir uns selbst dabei wahr? Wie können wir herausfinden, ob wir für das, was wir vorhaben, mehr Kraft und Bewegung einsetzen, als hierfür gebraucht wird? Machen wir uns das Leben schwerer als nötig, ohne das zu merken? Dabei können wir die Schwerkraft als Mitwirkende verstehen. Das trägt dazu bei, die Schwerkraft als allgegenwärtig 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 anzufangen; sich selber wahrzunehmen im Zusammenspiel mit der Schwerkraft: Wie mache ich eigentlich was, wozu? Und ebenso bei anderen. Erstaunlicherweise tauchen dabei bereits, und wie von selbst, neue Bewegungsmöglichkeiten auf. .

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.

Zu Gruppenstunden: https://www.barbarapieper.de/kurse/beschreibung
Zu Einzelstunden (nach Vereinbarung) : 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 .Einige Jahre Vorstandsmitglied in der International Feldenkrais Federation https://feldenkrais-method.org/de/ Als Sozialwissenschaftlerin viele Jahre tätig an der Universität München, LMU; weiterhin beteiligt an praktisch-theoretischen Projekten.

Kontakt:

mail@barbarapieper.de
Tel. +49-(0)89-854 35 80,
Praxis Ruffiniallee 39,
D 82166 Gräfelfing bei München.

Weitere Informationen: www.barbarapieper.de

Gräfelfing, November 2025