

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

Fr. 6. März. 2026, 17.00 bis 20.00 Uhr

Sa. 7. März. 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

Hand & Fuß

Wie sie zusammenwirken, unsere Bewegungen und unser Handeln prägen und umgekehrt

- Ort:** 82166 Gräfelfing, Ruffiniallee 39
Praxisräume B. Pieper, S-Bahn-Nähe
- 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, Socken, Handtuch,
ggf. 1-2 Decken und/oder eine Matte mit.

Zum Kurs:

Hand und Fuß ist eine Redewendung, die wir im Alltag öfter verwenden. Wir verstehen darunter einen Sachverhalt, der in sich stimmig ist, verlässlich, solide, gut durchdacht und damit vertrauenswürdig. Diese Eigenschaften zeigen sich, wenn Hand und Fuß zusammenarbeiten, je nach Anlass und Absicht, z. B. wenn wir uns einen Schuh zubinden; oder beim Gehen, wenn wir etwas tragen und die Hände im Unterschied zu den Füßen zusätzlich beschäftigt sind. Selbst am Computer sind die Füße „mit im Spiel“: Probieren Sie es aus: Halten Sie Ihre Füße strikt am Platz und beobachten Sie, was das mit Ihren Händen macht, während Sie tippen.

Wir Menschen haben eine gemeinsame Geschichte mit den Vierfüßlern. Geblieben ist die Fähigkeit auch beim aufrechten Gang, unsere Gliedmaßen, insbesondere Hände und Füße so zu koordinieren, dass Kopf und Rumpf je nach Absicht hierbei mitwirken (können). Wenn Sie z. B. Ihre Schuhe zubinden, stellen sich Kopf und Rumpf darauf ein. Sonst kämen Sie nicht an Ihre Füße.

Im Kurs werden Sie in einfachen kleinen Bewegungsexperimenten erkunden, wie einzelne Bereiche Ihres Körpers zusammenwirken, wenn Sie etwas tun (wollen). Lassen Sie sich überraschen, wie sich hierbei so manche Einschränkung in Ihren Bewegungsgewohnheiten erübrigt. Dazu ist die Feldenkrais-Methode bestens geeignet.

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. Als Physiker und praktizierender Judoka (schwarzer Gürtel) studierte 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) für 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, dass wir das, was wir tun möchten, leichter, angenehmer und guter Dinge machen können. Er nannte das „*Die Entdeckung des Selbstverständlichen*“ (Buchtitel, erste Auflage bei 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 .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:

mail@barbarapieper.de

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

Praxis Ruffiniallee 39,

D 82166 Gräfelfing bei München.

Weitere Informationen: www.barbarapieper.de

Gräfelfing, im Februar 2026