

Wer Ohren hat, höre.  
Wer Augen hat, höre und sehe.  
Wer Hände hat,  
höre und sehe und tue.  
Wer Füße hat,  
höre und sehe und tue und gehe.  
Wer einen Mund hat,  
höre und sehe und tue und gehe und rede  
und schweige,  
und schweige  
und schweige –  
und höre.

Kurt Wolff

## Feldenkrais® „Bewusstheit durch Bewegung“

### Feldenkrais & Hören

Wie wir uns bewegen, so hören wir. Wie wir hören, so bewegen wir uns.

- Zeit:** **Fr. 10. März 2023, 17.00 bis 20.00 Uhr,**  
**Sa. 11. März 2023, 10.00 bis 13.00 Uhr**  
Die Termine können einzeln oder beide als Abfolge belegt werden.
- Ort:** Gräfelfing, Ruffiniallee 17a, S-Bahn-Nähe, Gymnastikraum des  
Schwesternwohnheims der Wolfartklinik
- Kursgebühr:** Zwischen 45,00 u. 65,00 Euro pro Halbtags (Selbsteinschätzung)  
Konto: B. Pieper: IBAN DE03 7001 0080 0288 1948 01
- Anmeldung:** Bei Barbara Pieper [mail@barbarapieper.de](mailto: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.  
Der Kurs ist beschränkt auf bis zu 12 Teilnehmende in ca.100 qm.

**Feldenkrais®** Kurse und Einzelstunden sind dafür bekannt, dass hier Bewegungsvielfalt und -eleganz fast nebenbei entstehen und in den Alltag hineinwirken. Bewegung bewährt sich hierbei als Mittel, um das, was jemand tun möchte, auch leichter und angenehmer tun zu können. Der Gründer der Methode, Dr. Moshé Feldenkrais, kombinierte seine Kenntnisse als Physiker, Judoka und Wissenschaftler und baute sie zu einem ungewöhnlichen Lernverfahren aus. Hierbei berücksichtigte er, wie die Schwerkraft unser Verhalten beeinflusst.

**Zu diesem Kurs:** Das Hören beginnt vor dem Sehen: Beim Fötus ist der Gehörsinn bereits drei Monate vor der Geburt voll ausgebildet. Damit kann er – eine Besonderheit des Hörens – gleichzeitig Geräusche im Inneren des Körpers seiner Mutter und in deren Außenwelt wahrnehmen. Viele Redewendungen veranschaulichen, wie uns das Hören mit uns selbst, mit anderen und der Welt verbindet: Hellhörig sein; das Gras wachsen hören; auf den Körper hören, sich die Ohren zuhalten; sich Gehör verschaffen; etwas zu hören kriegen; ein offenes Ohr haben; jemandem sein Ohr leihen; Gehör finden. Töne, Geräusche und Stimmen verbinden Lebewesen. Sie tragen zu Resonanz und Gleichgewicht bei. Ebenso warnen Töne; oder sie stören und irritieren Menschen; und Menschen sich untereinander, indem ihre Töne (oder Geräte!) anderen zusetzen.

**Im Kurs** probieren die Teilnehmenden in systematisch aufgebauten und angeleiteten Feldenkrais Lektionen aus, wie sie sich beim Zuhören, Hinhören anders organisieren als beim Weghören, Überhören, Horchen und Lauschen; wenn sie gehört, oder eben gerade nicht gehört werden wollen. Sie nehmen hierbei wahr, finden heraus („Bewusstheit durch Bewegung“), wie sie auf sehr eigene Art und Weise gewohnt sind, sich durch Klänge, Stimmen, Geräusche zu orientieren. Sie entdecken, wie Bewegungsabläufe und Hörsinn zusammengehören, sich wechselseitig fördern, hindern, harmonisieren oder stören. Erstaunlicherweise tragen diese feinsinnigen Erkundungen und deren Varianten fast von selbst dazu bei, dass hören und bewegen sich allmählich wieder (oder neu?) aufeinander einspielen; sich leichter gestalten und an Qualität gewinnen. Darüber werden Bewegungsabläufe insgesamt ausgewogener, geschmeidiger und machen Freude: Aha, das geht ja! All das befördert Zutrauen in die eigenen Möglichkeiten, in Vitalität, und setzt sich im Zusammenleben fort.

**Barbara Pieper**, Dr. rer. pol., Feldenkrais® Practitioner, eigene Praxis in Gräfelfing bei München seit 1989, Mitglied FVD, Assistenz-Trainerin; Redakteurin der Fachzeitschrift „feldenkrais zeit“ Journal für somatisches Lernen (1998-2008). Als Sozialwissenschaftlerin viele Jahre tätig an der Universität München; weiterhin beteiligt an wissenschaftlichen Projekten. **Einzelstunden nach Vereinbarung.**

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