ImPuls Gesundheit Prävention Salutogenese

***Susanne Bleick***

# Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode ist eine körperorientierte Lernmethode, durch die persönliche Handlungs- und Bewegungsmuster erkannt und variiert werden können.

Durch Bewegungen drücken wir uns auf die uns eigene Art aus, durch sie handeln wir, und kommunizieren wir miteinander. Wenn wir uns mit unseren Bewegungen beschäftigen, lernen wir etwas über uns. Indem wir unsere Bewegungsmöglichkeiten erweitern, werden wir lebendiger auf allen Ebenen, sei es geistig, seelisch oder körperlich. Denn alle Lebensprozesse sind an Bewegung gebunden.

Die Feldenkrais-Methode bietet einen Zugang zu bisher nicht genutzten Potenzialen und ermöglicht mehr Klarheit über das eigene Bewegungsverhalten.

Die Feldenkrais-Methode kann sowohl im Einzel- als auch im Gruppenunterricht vermittelt werden.

Durch einfache, oft ungewöhnliche Bewegungsabläufe wird ein individueller Lernprozess eingeleitet. Durch achtsames Vorgehen ohne Bewertung von außen wird die Wahrnehmung verfeinert und damit ein besseres Gespür für sich selbst vermittelt. Hierdurch entstehen vielfältige Möglichkeiten, das eigene Repertoire zu erweitern und mehr Flexibilität in jeder Hinsicht zu erreichen.

Die Einzelstunden „Funktionale Integration“ sind individuell ausgerichtet. Die Kommunikation geschieht vorwiegend nonverbal. Durch präzise Berührungen werden taktile Informationen vermittelt, die das Erkennen und Variieren von Bewegungszusammenhängen ermöglichen.

Im Gruppenunterricht „Bewusstheit durch Bewegung" steht ein durch verbale Anleitungen geführtes und begleitetes Selber-Ausprobieren im Vordergrund. Hiermit beschäftigen wir uns im Rahmen des ImPuls-Angebots.

Eine Teilnahme ist unabhängig von Alter, Kondition oder Bewegungseinschränkungen für jede/n möglich.


## Susanne Bleick

*Feldenkrais-Pädagogin*
Kontakt: Tel.: 0551/71785
Bleick.Susanne@gmx.de