



FELDENKRAIS

Im Feldenkrais Gruppenunterricht werden einfache Bewegungen angeleitet, Bewegungsabläufe werden erforscht und verfeinert, ohne Kraft und Anstrengung, mit Fokus auf die Selbstbeobachtung - auf einer Matte am Boden, in unterschiedlichen Ausgangspositionen. Dadurch wird das Nervensystem trainiert und ein einfacheres Bewegungsmuster wird entdeckt und gelernt. Somit reduziert sich unnötige muskuläre Arbeit. Das resultiert in besserer Aufrichtung, mehr Beweglichkeit, Leichtigkeit im Körper, Verspannungen und Schmerzen können reduziert werden, Stress wird abgebaut und das Wohlbefinden gesteigert. Durch Feldenkrais entwickelt der Mensch ein höheres Bewusstsein für den eigenen Körper und wie man diesen im Alltag, Beruf und Freizeit optimal und natürlicher verwenden kann.

Keine Vorkenntnisse sind notwendig. Matten und Kopfpolster sind vor Ort. Bitte bequeme, warme Kleidung tragen.

ANNA RIGAMONTI

Ich bin langjährige Physiotherapeutin auf der Neurologie in Hochzirl. Durch die Feldenkrais Methode hat sich eine neue, fantastische Welt zum Lernen und Erfahren für mich aufgemacht. Ich bin immer erstaunt, dass durch so wenig sich so viel verändern kann. Es ist eine Methode um sich besser zu fühlen, in und mit sich selbst. Starte den Arbeitstag mit mehr Leichtigkeit und Ausgeglichenheit!

