

**Zielgruppe:**

Menschen, die sich mit Ihrer und Bewegungsmöglichkeiten anderer auseinandersetzen

**Lernziele:**

Egal ob jung oder alt, gesund oder mit Bewegungseinschränkungen; die Feldenkrais Methode eignet sich für JEDEN, der:

- den achtsamen Umgang mit sich lernen,
- Anspannungen, muskuläre Dysbalancen verringern,
- seine gewohnte Haltung ändern,
- Schmerzen lindern und
- seine Körperwahrnehmung schulen möchte, sowie
- einen Weg zur Stressbewältigung sucht.

Es kann aber auch um den Transfer und die Lagerung von anderen Menschen gehen:

Wie ist die Qualität meiner Berührung?

Wie wirkt sie? Arbeite ich zielorientiert?

Erarbeiten von Bewegungsrichtungen

Reflektieren der eigenen Haltung beim Arbeiten am Patienten und deren Übertragung auf den anderen Körper. Sich bewusstwerden, wie sich Berührung auf einen anderen Menschen überträgt. Lernen, sich selbst beim Arbeiten zu entsleunigen, die Effektivität des langsamen und bewussten Arbeitens am Klienten nutzen. Kleine und feine Berührungen und deren Wirkweise spüren und reflektieren.

**Lerninhalte:**

Fühlen sich deine Bewegungen mühsam und ungelenig an? Sind deine Schultern schwer und versteckst du deine Hände in der Hosentasche, weil du nicht weißt wohin sie gehören? Wirst du oft angesprochen gerade zu gehen oder zu sitzen? Überschreitest du deine Grenzen, verschwendest unnötig Energie und weißt es gar nicht? Möchtest du deine Haltung ändern? Dann ist die Feldenkrais Methode genau das was du brauchst. Entdecke die leichten Bewegungen in dir und lerne dich mühelos und flexibel zu bewegen. Erkenne deine Grenzen. Nutze dein Potential und finde die Energie, die in dir steckt. Werde dir bewusst, wie du dich bewegst. Zieh dir eine neue Haltung an.

**Dozent/Dozenten:** Frauke Kühn, Dipl. Ergotherapeutin ( FH ) Feldenkraispädagogin i.A. Bobath-Therapeutin, IBITA-  
anerkannt; Befundaufnahme und Behandlung Erwachsener mit neurologischen Erkrankungen

**Ort:** Diakonisches Bildungsinstitut · Otto-Krebs-Weg 5a · 99428 Weimar-Holzdorf

**Termine:** auf Anfrage

**Umfang:** 8 Unterrichtseinheiten

**Kosten:** 89,00 EUR pro Person

**Ansprechpartner & Anmeldung im dbi:**

Andrea Kolax · a.kolax@dbi-falk.de · 03691-810 200 · www.dbi-falk.de

