

FÜR WEN IST FELDENKRAIS® GEDACHT?

Für Menschen jeden Alters, die ihre Lern- und Entwicklungsfähigkeit nutzen möchten. Dieser Wunsch kann in ganz unterschiedlichen Feldern auftauchen:

GESUNDHEIT – FELDENKRAIS® stärkt Körper- sowie Selbstbewusstsein und verbessert die Beweglichkeit. Die Methode wirkt zudem präventiv und wird auch als sinnvolle Ergänzung zu vielen Therapien eingesetzt.

SPORT – Mit FELDENKRAIS® können Sportler*innen ihr körperliches und mentales Leistungsvermögen steigern. Sie können ihr Körpergefühl verfeinern und neue funktionale sowie technische Möglichkeiten entdecken.

BERUF – Am Arbeitsplatz fördert FELDENKRAIS® kreative Lösungsorientierung und hält innovative Ideen zur Burnout-Prophylaxe bereit. Es stärkt die Leistungskraft und hilft, Fehlzeiten zu verringern.

KUNST UND KULTUR – Die Methode regt Geist und Körper gleichermaßen an, was sich unter anderem in einer größeren Kreativität, Virtuosität und Ausdrucksvielfalt zeigen kann.

KINDER UND IHRE ELTERN – Kindern macht die spielerische Arbeit mit FELDENKRAIS® Spaß. Sie unterstützt die Körper- und Persönlichkeitsentwicklung und fördert Konzentration und Geschicklichkeit.



FELDENKRAIS® Lehrer*innen im FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e.V. haben eine vierjährige Ausbildung nach internationalen Standards absolviert. Sie bilden sich kontinuierlich weiter und sorgen somit für eine gleichbleibend hohe Qualität.



Mitglied im FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.

www.feldenkrais.de

FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e. V.
Jägerwirtstraße 3 | D-81373 München
Telefon +49 89 1202125-0 | Fax +49 89 1202125-22
info@feldenkrais.de | www.feldenkrais.de

FOTOS innen: Robert Golden; plainpicture, Hans E. Czeczok; iStock, eAlisa / außen: Adobe-Stock, contrastwerkstatt; shutterstock

FELDENKRAIS®



BEWEGLICHER
KÖRPER –
WACHER GEIST

FELDENKRAIS® – SELBSTBESTIMMT LEICHTER LEBEN

Menschen machen mit FELDENKRAIS® erstaunliche und ermutigende Erfahrungen. Begleitet und angeleitet durch ihre*n FELDENKRAIS® Lehrer*in finden sie heraus, was in ihnen und ihrem Körper steckt und entdecken ungeahnte Möglichkeiten. Die Feldenkrais-Methode wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele, indem sie den ganzen Menschen in Bewegung bringt.

KLIENTINNEN UND KLIENTEN LERNEN SELBSTBESTIMMTER ZU LEBEN UND ERFAHREN:

- mehr Beweglichkeit
- größere Leichtigkeit und Klarheit
- mehr Kraft und Selbstvertrauen
- mehr Kreativität, Mut und Offenheit für Neues
- neue Freude an Bewegung
- und nicht zuletzt lernen Feldenkrais-Klientinnen und Klienten dabei, gut für sich selbst zu sorgen

FELDENKRAIS® – HAT WAS SIE BRAUCHEN

Die Feldenkrais-Methode ist in ihrer Anwendung und Wirkung äußerst vielfältig. Sie hält für jeden Menschen etwas Individuelles bereit, weil jeder Mensch dabei sein ganz eigenes Entwicklungspotential entdeckt. FELDENKRAIS® Lehrer*innen begleiten ihre Klientinnen und Klienten auf einem experimentellen Lernweg in Bewegung – achtsam, einfühlsam und ermutigend.

Der Prozess beginnt bei den individuellen Gewohnheiten. Er verfeinert das Körpergefühl und nutzt die Lernbereitschaft des Nervensystems, so dass Klientinnen und Klienten neue Fähigkeiten und Handlungsmöglichkeiten finden. Auch alte, eingefahrene Verhaltensmuster können verändert werden.

GRUPPENARBEIT

Die Feldenkrais-Gruppenarbeit heißt „Bewusstheit durch Bewegung“. Die Teilnehmer*innen führen Bewegungen, die verbal angeleitet werden, mit kleinen Variationen aus. Neue Bewegungsmöglichkeiten bereichern und erleichtern den Alltag. Lernprozesse werden angeregt.

EINZELARBEIT

Intensiver und individueller wirken Einzelsitzungen in „Funktionaler Integration“. Dabei bewegen und berühren FELDENKRAIS® Lehrer*innen ihre Klientinnen und Klienten so, dass Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis wachsen. Die Erfahrung müheloser Bewegung lässt sie leichtere und effizientere Formen der Selbstorganisation finden.

» Ich glaube, dass die latenten Fähigkeiten eines jeden von uns beträchtlich größer sind als die, mit denen wir leben.«

Moshé Feldenkrais



Moshé Feldenkrais (1904-1984) war Ingenieur, Physiker und Judoka. Er beschäftigte sich mit der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems und Gehirns. Dabei entdeckte er verblüffende Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Die Feldenkrais-Methode nutzt diese natürliche Lernfähigkeit des Menschen und entwickelt so seine Selbstbestimmung weiter.

