



Der Feldenkrais® Verband Österreich feiert sein 30-jähriges Bestehen und lädt im April 2020 zu zahlreichen Veranstaltungen ein

Was ist die Feldenkrais®-Methode und wie wirkt sie? Während der Aktionswoche vom 16. bis 22. April 2020 bieten österreichweit Feldenkrais® -Lehrende Kurse, Seminare und Vorträge an. Die Teilnahme ist zumeist kostenlos.

Wer seine Beweglichkeit wieder gewinnen, erhalten und verbessern will, für den lohnt es sich, die Feldenkrais®-Methode kennenzulernen. Wie vielseitig sie ist, zeigen Feldenkrais®-Lehrende in ganz Österreich während der Aktionswoche vom 16. bis 22. April 2020. In Einzel- oder Gruppen-Einheiten erfahren Interessierte zum Beispiel, welche Rolle die Augen bei Bewegungen spielen, wie die Körperhaltung und die Stimme zusammenhängen, wie man aufrecht und doch entspannt sitzt oder gar, wie man mit dem Auto leichter einparkt. Einblicke gibt es außerdem in Fachthemen wie Feldenkrais® für Babys und Kleinkinder, Feldenkrais® und reiten sowie Feldenkrais® und Sexualität.

Für einige Termine ist eine vorherige Anmeldung notwendig. Die Teilnahme ist zumeist kostenlos. Bei manchen Terminen fällt ein kleiner Unkostenbeitrag an.

Alle Termine und Informationen finden sich auf <http://www.feldenkrais.at/aktionswoche>

Bewusstheit für Bewegung lernen

Die Feldenkrais®-Methode unterscheidet sich in mehrerer Hinsicht von anderen Bewegungsformen. Die Lernmethode basiert auf der Erkenntnis, dass zwischen Bewegung und Lernen ein enger neuronaler Bezug besteht. Feldenkrais® hilft, den Bewegungsradius und das Bewegungsrepertoire zu erweitern, schult die Koordination von Bewegungen, das Gleichgewichtsgefühl und die Orientierung im Raum. Außerdem beeinflusst die Feldenkrais®-Methode die Atmung in wohltuender Weise.

Angeboten werden zwei Varianten: In der Einzelarbeit, auch FI (funktionale Integration) genannt, oder in Gruppenstunden, genannt ATM (Awareness Through Movement), unterstützen Feldenkrais®-Lehrende verbal dabei, Bewegungen anatomisch sinnvoll auszuführen und den individuellen Bewegungsradius zu erweitern.