

# feldenkrais®

## Die Feldenkrais-Methode®

... ist benannt nach ihrem Begründer, dem israelischen Physiker, Judo-meister und Doktor der Ingenieurwissenschaften Moshé Feldenkrais (1904-1984).

Unser Körpergefühl hat eine große Bedeutung für das Selbstkonzept. Welche Eigenschaften wir uns zuschreiben, wie wir uns einschätzen und welche Erwartungen wir an uns selbst stellen, hängt ab von unserem Selbstbild. Dieses Bild entwickelt sich aus den Erfahrungen, die wir im Leben machen. Dabei spielen die Informationen, die wir über unser sensumotorisches System bekommen eine bedeutende Rolle. Die Verarbeitung von Informationen ist eine Aufgabe des Nervensystems und es ist sinnvoll sich daran zu erinnern, dass es sich bei der MS um eine Verletzung des Nervensystems handelt.

Bei vielen MS-Betroffenen ist das Vertrauen in ihre Fähigkeiten und ihr Wahrnehmungsvermögen, ihre Zuversicht, dass sie das tun können, was sie wollen, erschüttert. Welches Handwerkszeug wird benötigt, um Wege aus dieser Problematik zu finden?

Eine wertvolle Quelle ist die Selbstbeobachtung. Die Feldenkrais-Methode® leitet uns an, Bewegungen wahrzunehmen und zu differenzieren, ein Gefühl für unseren Körper- und Bewegungszusammenhänge zu entwickeln und ermöglicht so vorhandene, ungenutzte Fähigkeiten zu entdecken. Dies geschieht mit leichten, spielerischen Bewegungen. Die Bewegungslektionen werden überwiegend im Liegen ausgeführt. Sie erspüren Ihren Kontakt zum Boden und erforschen einfache Bewegungsabläufe. Die Entdeckung dabei ist nicht, etwas Neues zu können, sondern etwas Bekanntes auf neue Art zu tun. Problemlösung und Handlungsstrategie werden so am eigenen Körper erlebt und erprobt. Ziel ist u.a. das Erlernen einer besseren Koordination, ein verbessertes Gleichgewicht sowie mehr Sicherheit und Stabilität, z.B. beim Greifen, Stehen und Gehen.

Feldenkrais®   
am Samstag

## 4. FELDENKRAISTAG IN KÖLN

**Ein flexibler Rücken kennt seine Kraft!**

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den Bewegungen der Wirbelsäule und richten unser Interesse auf das Verstehen des Unterschiedes von Kraft und Koordination. Sie werden erkennen, dass die Wirbelsäule eine Bewegungsachse bildet, um die sich alles dreht, was wir im Leben tun. Wenn sie frei funktioniert, vollzieht sich alles, was wir tun, leicht und schmerzfrei.

**Datum:** Samstag, den 17. März 2012

**Zeit:** 10:00 bis 16:00 Uhr

**Ort:** Art of Life, Sieversstraße 37-41, 51103 Köln

**anteilige Kosten:** ca. 10,00 – 20,00 €, je nach Teilnehmerzahl und Zuschuss, zahlbar in bar vor Ort

**Verbindliche Anmeldungen bitte bis spätestens 03.03.2012 an**  
DMSG Ortsvereinigung Köln und Umgebung e.V.

Rolshover Str. 7-9, 51105 Köln

☎ 0221-6909954 • ✉ info@dmsg-koeln.de

**Allgemeine Information:** Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um eine rechtzeitige Anmeldung. Bitte bringen Sie eine Decke, lockere Kleidung und warme Socken mit.