

FELDENKRAIS METHODE®

BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

ATEM - Rhythmus des Lebens

SUSANNE BRAUN

Feldenkrais® wählt Bewegung als Mittel, um Klarheit im Denken und Handeln zu schaffen, weil sich in der Qualität von Bewegung unser ganzes Selbst spiegelt. Durch Gewohnheiten und einen fixierten Gebrauch der Aufmerksamkeit nutzen wir unsere Fähigkeiten nur zu einem kleinen Teil. Feldenkrais® Lektionen schaffen die Bedingungen dies wahrzunehmen und die Möglichkeit von Veränderung zu erleben. Awareness Through Movement® sind verbal angeleitete Gruppenlektionen. In spielerisch und sanft ausgeführten Bewegungsabläufen verfeinern Sie Ihre Wahrnehmung und lernen Ihre Bewegungsmuster besser kennen. Feldenkrais® gilt heute als eine differenzierte pädagogische Methode, um körperliche und geistige Funktionen zu verbessern und zu lernen, wie man lernt. Feldenkrais® eignet sich für Menschen jeden Alters, jeder Konstitution und erfordert keine Vorkenntnisse.

Atmung ist automatisch geregelt und sie ist gleichzeitig bewusst steuerbar. Sie ist Bindeglied zwischen bewussten und unbewussten Bereichen unseres Nervensystems, ist erfahrbare Basis für das Leben und einen zuhörenden, achtsamen Umgang mit sich selbst. Die Atmung beeinflusst den gesamten menschlichen Organismus. Eine Atmung, die ihrem natürlichen Rhythmus folgen darf, hat einen vielfältigen, positiven Einfluss auf uns - seelisch, mental und körperlich. Eine freie Atmung entspannt und vitalisiert gleichzeitig.

Der Workshop lädt zu Entdeckungen ein, wie der Atem zum Leitfaden in unseren Aktivitäten werden kann, wie er tragen, stärken und nähren kann.

Leitung: Susanne Braun, Feldenkrais Trainerin / Eidg. dipl. Komplementär Therapeutin, Methode Feldenkrais

Kosten: CHF 90.00

Anmeldefrist: 20. August 2026

SONNTAG, 30. AUGUST 2026, 14:00-17:00 H

Anmeldung/Info: www.susannebraun.ch

susanne.braun@hispeed.ch, +41 (0)79 621 97 41