

# FELDENKRAIS METHODE®

BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

## KOPF UND FUSS

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. Feldenkrais® eignet sich für Menschen jeden Alters, jeder Konstitution und erfordert keine Vorkenntnisse.

Die Fähigkeit der Füße sich dynamisch anzupassen steht in direkter Verbindung zur Freiheit unserer Wirbelsäule, des Kopfs und der Augen. Eine differenzierte Wahrnehmung dieser Beziehungen verbessert das Gleichgewicht. Unsere Orientierung im Raum verändert sich und ermöglicht insbesondere durch die Freiheit des Nackens und der Augen ein verstärktes Gefühl von Sicherheit und Handlungsfähigkeit.

Bewusste Bewegung und Selbstwahrnehmung unterstützen körperlich, mental und emotional unsere Aufrichtung und unser Gleichgewicht.

Kosten: CHF 90.00.

Anmeldefrist: 21. November 2025.

SONNTAG, 30. NOVEMBER 2025, 14:00-17:00 H

Anmeldung/Info: [www.susannebraun.ch](http://www.susannebraun.ch)

[susanne.braun@hispeed.ch](mailto:susanne.braun@hispeed.ch), +41 (0)79 621 97 41