

Fragebogen - Feldenkrais

„Bewußtheit durch Bewegung“

Da wir uns in den Feldenkraiskursen duzen, möchte ich die Du-Form auch in diesem Fragebogen beibehalten.

Bitte nimm dir einen Moment Zeit um mir von deinen Beweggründen zur Teilnahme am Feldenkraiskurs zu berichten.

So kann ich in meinen Feldenkraisstunden auf eventuelle Probleme oder Wünsche eingehen.

1) Was ist dein Hauptgrund für die Teilnahme am Feldenkrais-Kurs ?

2) Hast du schon Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode? Wenn ja, wo und bei wem?

3) Gibt es Vorerkrankungen oder Operationen, von denen ich etwas wissen sollte?

(Insbesondere an der Wirbelsäule und den Gelenken des Bewegungsapparates, sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen)

4) Nimmst du regelmäßig Medikamente ein, wenn ja, welche?

(Schmerzmittel, Beta-Blocker, Herz-Kreislauf-, Allergiemittel...)

5) Bitte beurteile in nachstehender Aufzählung von Stundeninhalten deinen Anspruch bzw. Wunsch an die Feldenkraisstunde.
In einer Skala von 1-5, „5“ = sehr wichtig, nützlich, interessant

- Experimentieren mit Bewegungen 1 - 2 - 3 - 4 - 5
- Ansprechen von „Bewegungs-Echos“ (Weiterleitung von Bewegung) 1 - 2 - 3 - 4 - 5
- Das Feldenkraiskonzept kennenlernen 1 - 2 - 3 - 4 - 5
- Theoretische Präsentationen 1 - 2 - 3 - 4 - 5
- Gruppengespräche, -reflektionen 1 - 2 - 3 - 4 - 5
- Partnerarbeit 1 - 2 - 3 - 4 - 5
- Anderes: _____ 1 - 2 - 3 - 4 - 5

6) Gibt es spezielle Themen, die du während der Feldenkraisstunden bearbeitet haben möchtest? (Schulter-Nacken, Wirbelsäule...)

7) Welche Übungspositionen kannst du nicht oder nur sehr schlecht einnehmen? Bitte unterstreichen.

Bauchlage - Rückenlage - Seitlage - Schneidersitz - Seitsitz -

Vierfüßlerstand - Kniestand

8) Gibt es noch zusätzliche Kommentare oder Wünsche, die in den obigen Fragen nicht beantwortet bzw. geäußert werden konnten?

**Danke, dass du dir die Zeit zur Beantwortung der Fragen genommen hast!!!
Für Fragen und Wünsche stehe ich jederzeit auch telefonisch zur Verfügung.
Scheue dich nicht, mich anzusprechen.**

Name:

Adresse :

Telefon:

Bei Interesse an einem Newsletter bitte **email:**