

Am Samstag, den 16.04.2016 von 10 - 14 Uhr

Intelligent Movement - „Bones for Life®“!

Ein dynamischer und federnder Gang ist der natürlichste und organischste Weg zu kräftigen Knochen. Hierzu gehört eine ausgewogene, aufgerichtete Haltung und eine harmonische Bewegungskoordination mit der Sie Ihr Körpergewicht auf effiziente und angemessene Weise an den Boden abgeben.

Der rhythmische Takt schwungvoller Schritte fördert die Durchblutung und sorgt dafür, dass Mineralstoffe und Sauerstoff in die Struktur der Knochen transportiert werden, um dort das Wachstum neuer Knochenzellen anzuregen.



Ruthy Alon

Westafrikanische Frauen, die große Lasten elegant auf ihrem Kopf transportieren, leiden 100mal weniger an Knochenbrüchen als euroamerikanische Frauen. Und dies, obwohl ihre Knochendichte aus ernährungsbedingten Gründen geringer ist als bei Frauen im Westen.

Das Bones for Life® – Knochen für das ganze Leben – Programm ermöglicht durch eine Folge von Bewegungsprozessen, dass Sie die Qualität Ihrer Körperkoordination verbessern. Sie lernen Ihr Skelett so einzusetzen, dass eine harmonische Integration aller Körperteile miteinander einen effizienten und funktionalen Ablauf von Bewegungen zulässt. Der Schwerpunkt dieses Bewegungslernens liegt daher in dem Erlangen einer aufgerichteten, gewichtstragenden Haltung ohne Anstrengung, die durch den Takt eines leichten und rhythmischen Ganges die Knochendichte positiv beeinflusst.

Das Bones for Life® - Programm gründet sich auf der Bewegungsmethode von Dr. Moshé Feldenkrais zur Verbesserung von Bewegungsmustern. Es wurde von Ruthy Alon, einer seiner ersten Schülerinnen, entwickelt. Einfache Hilfsmittel wie Gewichte, das Drücken gegen die Wand und ein langes Tuch als Körperbandage helfen dabei, auf das Skelett wirkende Kräfte wahrzunehmen und ihnen kontrolliert entgegenzuwirken.

Erleben Sie eine größere Zufriedenheit und Kompetenz mit und in Ihren Bewegungen und eine neue Lust an der Mobilität. Die zunehmende Bewegungskompetenz und die Erfahrung, dass das Skelett trägt und seine Funktion erfüllt, trägt wesentlich zu einem optimistischen Lebensgefühl bei. Schmerzen, die durch den falschen Gebrauch des Körpers entstehen, verschwinden, je mehr Sie in der Lage sind eine effiziente aufgerichtete Haltung einzunehmen.



Ruthy Alon

Sind sie bereit sich auf das Abenteuer neuer Körpererfahrung einzulassen?

Kosten: 50,00 €

Am Samstag, den 25.06.16 von 10-14 Uhr Gut zu Fuß?

Täglich stehen wir viele Stunden auf unseren Füßen, sie tragen uns wohin wir wollen und – wenn alles gut geht – legen wir auf ihnen im Laufe unseres Lebens eine Strecke zurück, die in etwa einer Reise um die Erde entspricht.

Doch eingepackt in Socken und modischem Schuhwerk, werden sie zuweilen regelrecht zertreten und kaum weiter beachtet – es sei denn sie tun weh.

Dabei lohnt es sich, dieses Wunderwerk aus 28 Knochen besser kennen und gebrauchen zu lernen!

Grundsätzlich verfügen unsere Füße über dieselben Differenzierungsmöglichkeiten wie unsere Hände – Menschen, die aufgrund einer Behinderung lernen mussten viele alltägliche Verrichtungen mit den Füßen auszuführen zeigen es uns.

In diesem Feldenkrais-Workshop erarbeiten wir mit Hilfe von achtsam ausgeführten Bewegungssequenzen ein umfassenderes Bild der eigenen Füße, ihrer Funktionen und ihrem Einfluss auf unseren Körper.

Unsere Füße sind die Vermittler zwischen Boden und Becken, sie tragen den ganzen Körper und bestimmen unsere Standfestigkeit und unsere Flexibilität.

Eingebunden in grundlegende Bewegungsabläufe wie Stehen, Gehen, Laufen und Balancieren, erforschen wir ungewohnte Koordinationsmöglichkeiten, um die Stabilität und das Gleichgewicht auf zwei Beinen sowie den Abstoß bei der Fortbewegung zu verbessern.

Freuen Sie sich auf wohlige Füßeln, aufrichtenden Atem, flexible Balance und eine wache Präsenz.

Kosten: 50,00 €



Am Samstag, den 24.09.16 von 10 – 14 Uhr

Viel Wirbel um die Wirbel!

Das „Doppel - S“ namens Wirbelsäule bestehend aus den 24 beweglichen Wirbeln als tragende Säule für unsere Aufrichtung steht im Fokus dieses Workshops.

Da die Wirbelsäule gleichzeitig stabil und beweglich sein muss, ist eine besonders ausgeklügelte Konstruktion notwendig. Denn erst ein perfekt aufeinander abgestimmtes Zusammenspiel von Wirbeln, Bandscheiben, Muskeln und Bändern ermöglicht es uns, sowohl Kopf und Rumpf in alle Richtungen zu bewegen, als auch im Alltag und ganz besonders im Sport oder bei körperlicher Arbeit hohen Belastungen standzuhalten.

Funktioniert ein Bewegungssegment der Kette nicht richtig, so wirkt sich das sofort auf das nächste Segment und schließlich auf das ganze Gefüge aus.

Das führt zu Überbeanspruchung einzelner Segmente, es kommt zu Schmerzen und Verspannungen, bis hin zu knöchernen Veränderungen.

Über bewusste Wahrnehmung Ihrer „tragenden Gliederkette“ werden Sie die Beweglichkeit in alle Richtungen erforschen und verbessern.

Freuen sie sich auf mehr Leichtigkeit und weniger Anstrengung!

Kosten: 50,00 €



Am Samstag, den 05.11.16 von 10-14 Uhr

Richtig fallen will gelernt sein!

Stürzen, stolpern, ausrutschen, fallen – all dies sind ungewollte Begleiterscheinungen des Alltags vom Kleinkind bis in das Seniorenalter mit mehr oder weniger schwerwiegenden Folgen.

Während Kleinkinder unbewusst bestimmte Gesetzmäßigkeiten zum Abmildern eines Sturzes anwenden, scheint dieser Mechanismus mit zunehmendem Alter nicht mehr instinktiv vorhanden zu sein.



In diesem Workshop werden wir uns mit den Schutzprinzipien des kontrollierten Fallens befassen und unsere Selbstkompetenz bezüglich des Fallens stärken.

Sie werden lernen den Aufprall durch Abrollen auf möglichst große Fläche zu verteilen und mit Körperspannung und Atmung sich vor Verletzungen zu schützen.

Wenn beim Rollen möglichst viele Auflageflächen benutzt werden, wird Rollen umkehrbar und Fallen kontrollierter.

Mittels entsprechender achtsamer Feldenkraislektionen werden Sie ihre Bewegungskompetenz erweitern und Ihr Selbstbewusstsein stärken.

Kontrolliert fallen, Verletzungen vermeiden oder zumindest minimieren, Angst abbauen und sogar Spaß dabei haben!

Freuen sie sich auf eine angstfreie Auseinandersetzung mit der Schwerkraft!

Kosten: 50,00 €

Fünfstündiger Beckenbodenkurs: Kosten: 50,00 € je Kurs

Teil 1: Mittwoch 06.04.16 - 04.05.16 von 17-18 Uhr

Teil 2: Mittwoch 07.09.16 - 05.10.16 von 17-18 Uhr

Der Beckenboden – Ihr Kraftzentrum für Stabilität, Sicherheit und gute Aufrichtung!



Der Beckenboden spielt für Frauen jeden Alters eine

zentrale Rolle – nicht erst bei Blasenschwäche oder Gebärmutterensenkung!

Unser Beckenboden beeinflusst den Rücken und seine Aufrichtung, die Stimme und Atmung, alle Funktionen des Unterleibes, Sexualität, Schwangerschaft und Rückbildung.

Dennoch nehmen viele Frauen ihren Beckenboden gar nicht wahr oder erleben ihn sehr unklar. Sich mit ihm und seinen Möglichkeiten zu beschäftigen gibt mehr Sicherheit, Wohlbefinden und Lebendigkeit.

Das Besondere an der Kombination Feldenkrais und Beckenboden ist zum Einen die sehr intensive Wahrnehmungsschulung der Muskeln des Beckenbodens und zum Anderen das Erleben der Muskeln des Beckenbodens in unterschiedlichen körperlichen Zusammenhängen wie zum Beispiel:

- Beckenboden und Atmung,
- Beckenboden und Aufrichtung,
- Beckenboden und Po
- Beckenboden und Füße.

Der Unterricht wird Sie in die Lage versetzen, die Muskeln des Beckenbodens bewusst zu benutzen und sie in Ihr tägliches Leben zu integrieren. Sie werden den Beckenboden in den unterschiedlichsten Zusammenhängen "gebrauchen" lernen.



Mein besonderes Anliegen ist es, Freude an dem spielerischen Umgang mit Spannungs- und Entspannungsmöglichkeiten zu vermitteln.

Moshe Feldenkrais war der Überzeugung, dass man nur das wirklich lernt, was man mit Freude lernt - ich auch.

Im ersten Teil werden wir uns mit folgenden Fragen befassen:

- Wo genau befindet sich der Beckenboden und wie ist er aufgebaut?
- Wie kann ich die einzelnen Muskelgruppen unterscheiden und spüren?
- Wann habe ich wirklich ein Problem?
- Was kann ich tun, um vorzubeugen, zu kräftigen oder Probleme zu mindern?
- Wie hängt der Beckenboden mit der Atmung zusammen?

Im zweiten Teil geht es neben einem Erfahrungsaustausch des bisher Gelernten und bis dahin Umgesetzten darum, die Inhalte zu vertiefen und den Beckenboden insbesondere in den Alltag zu integrieren.

Die Kurse sind gleichermaßen für Männer und Frauen geeignet.

Sollte es Themen geben, die Sie nicht in Anwesenheit von Anderen ansprechen wollen, ist eine vorherige oder zusätzliche Einzelstunde eine Alternative.

Freuen Sie sich auf mehr Sicherheit, Wohlbefinden und Lebendigkeit!