

Für wen ist die Feldenkrais-Methode® geeignet?

Die Feldenkrais-Methode ist für alle Menschen jeden Alters geeignet:

- die Bewegungen ohne Schmerzen ausführen wollen, unabhängig davon, wie „eingeroestet“ sie sich fühlen oder mit welchen körperlichen Problemen sie konfrontiert sind, z.B. zur Rehabilitation nach Unfällen, Schleudertrauma, etc.
- die ihre Haltung, Atmung, Körpergefühl und Lebensqualität verbessern wollen
- die ihre künstlerische und sportliche Tätigkeit optimieren möchten
- die ihre Persönlichkeit entwickeln, und an einem emotionalen und physischen Wohlbefinden interessiert sind

Alle, die interessiert sind, können lernen, ihre gewohnten Bewegungen bewusster wahr zu nehmen.

Ich lade Sie ein zu aufmerksamem Spüren, Bewegen, Experimentieren, Lernen und Entdecken.

Sind Sie neugierig geworden?
Überraschen Sie sich selbst von der wohltuenden Wirkung!

Zu meiner Person

Schon als Schülerin hatte ich den Wunsch, mit Menschen zu arbeiten. Die Entscheidung fiel auf Erzieherin. Später erwarb ich das Montessori-Diplom.

Jahrelange Rückenschmerzen führten mich auf Umwegen zur Feldenkrais-Methode®. Fasziniert von der Wirkung, entschloss ich mich zur Feldenkrais-Ausbildung in Heidelberg. So erlernte ich meinen zweiten Beruf. Roger Russell (Schüler von Moshe Feldenkrais), Ulla Schläfke waren neben anderen meine Trainer.

Bei Interesse informieren Sie sich bitte über meine aktuellen Angebote und sprechen Sie mich an, um eine Schnupperstunde zu vereinbaren.



Feldenkrais & Montessori-Therapie
Sybille Flach
An der Halde 14
79312 Emmendingen-Windenreute

Telefon: (07641) 93 59 9 58
eMail: syflach@gmx.de
www.feldenkrais-emmendingen.de

FELDENKRAIS

„Wenn du deine Möglichkeiten kennst,
kannst du tun, was du willst!“



Sybille Flach

Feldenkrais-Pädagogin



Wer war Moshe Feldenkrais?

„Wenn du deine Möglichkeiten kennst,
kannst du tun, was du willst!“

(Zitat: Moshe Feldenkrais)

Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984), Physiker, Judomeister und Philosoph, entwickelte in langjähriger Forschungsarbeit diese sanfte und effektive Lernmethode der Bewegungsarbeit auf neurophysiologischer Basis.

Seit seiner Jugend betrieb er Judo und andere Sportarten. So entwickelte er ein überdurchschnittliches Interesse für effiziente Bewegung.

Nach Knieverletzungen lernte er durch Selbstbeobachtung und Experimente sein Knie auf eine neue Art und Weise zu gebrauchen, so dass er sich wieder problemlos bewegen konnte.

Seine Kenntnisse der Neurophysiologie, Physik und Psychologie, ergänzte er durch seine eigenen Bewegungserfahrungen. Dies führte zur Entwicklung der Feldenkrais-Methode®.

Mit seinem Wirken hat er viele Menschen in Bewegung gebracht. Er half unzähligen Menschen, sich wieder natürlich und dem eigenen Körper und Gefühl gemäß zu bewegen.

Die Feldenkrais-Methode®



In der Feldenkrais-Methode® geht es um die Aufmerksamkeit für den eigenen Körper in der Bewegung:

- Wie spüre ich meinen Körper im Moment?
- Wie bewege ich mich?
- Strengere ich mich dabei an?
- Wie kann ich lernen, mich leichter und damit besser zu bewegen?

Zwei Unterrichtsformen stehen zur Verfügung:

Bewusstheit durch Bewegung®

- Gruppenunterricht -

Funktionale Integration®

- Einzelunterricht -

Wer die Feldenkrais-Methode® praktiziert, wird mit der Zeit bewegungsintelligenter, klarer in der Körperwahrnehmung und lernt, anstrengende Bewegungen durch leichte und zweckmäßigere zu ersetzen. Starre Bewegungsmuster verschwinden allmählich. Das Gehen, Stehen, Laufen, Tanzen... oder Schwimmen wird einfacher.

Die Funktionale Integration®

Der Einzelunterricht

In sanften, durchweg angenehmen und unaufdringlichen Bewegungen wird der Klient speziell nach seinen Bedürfnissen unterrichtet. Das passive Bewegt-Werden eröffnet oft einen direkteren und schnelleren Zugang zu neuen Bewegungsmustern, die im aktiven Bewegen leicht verborgen bleiben. Durch meine Begleitung Ihrer Bewegungen können Sie entdecken, wie Sie sich noch leichter, effizienter und möglicherweise wieder schmerzfrei bewegen können.

Bewusstheit durch Bewegung

Der Gruppenunterricht

Er ist ein vielfältiges Angebot, entdeckend und spielerisch zu lernen, mit Ihren Sinnen wach zu sein, so wie es bereits in der Kindheit geschah. Die angeleiteten Bewegungen sind weder leistungsorientiert, noch richtig oder falsch. Sie sind klein, einfach, ungewohnt und werden mit gezielter Aufmerksamkeit und Achtsamkeit ausgeführt.