

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode, benannt nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais, ist für alle Menschen unabhängig von Alter und Konstitution geeignet. Sie finden dadurch einen neuen Umgang mit sich selbst und erleben, wie viel Freude es macht, die Vielfalt ihrer Bewegungsmöglichkeiten neu zu entdecken und weiterzuentwickeln.

Sie werden darin unterstützt, sich selbst differenzierter wahrzunehmen und die eigenen Fähigkeiten auf angenehme und mühelose Weise zu verbessern. Körper und Psyche werden dabei als eine Einheit verstanden.



„Das Unmögliche möglich machen,
das Mögliche leicht
und das Leichte elegant

Moshé Feldenkrais

Stimmen

„Feldenkrais-Einzelstunden sind von einer ganz besonderen Intimität. Ich kann mich fallen lassen und werde getragen. Das ist eine ganz wunderbare Erfahrung.

Nirgends empfinde ich den Zusammenhang zwischen körperlichem und seelischem Befinden stärker; ich gehe aus so mancher Feldenkrais-Einzelstunde heraus, mit dem Gefühl, neu geboren zu sein.

Corinna

„Ich mache Feldenkrais, weil es mich total entspannt. Ich bin dabei vollkommen bei mir. Und das tut richtig gut.

Ulrike

„



Paul

„Die letzte Stunde hat mir absolute Erleichterung gebracht. Ich hab schon beim Aufstehen eine positive Veränderung gemerkt, die über Tage angehalten hat. Feldenkrais ist für mich auch geistige Beweglichkeit, die mich freier und heiterer macht und oft auch meine Umgebung in Staunen versetzt.

Gabi

Aktuelles Programm

Fortlaufender Kurs online (Zoom) KURS NR. 1

Montags 18.30 – 19.30 Uhr
11.01. - 29.03. 2021
11 Abende, Kosten: 154.- Euro

Einzelstunden Feldenkrais und Resilienz

Einzelstunden in Feldenkrais und Resilienz werden online (Zoom) angeboten
Kosten: 55.-/Stunde oder 250.-/5-er Paket

Informationen und Anmeldung

Telefon: 07071 54 99 303
info@schwaemmle-feldenkrais.de

Feldenkrais und Resilienz



SEPTEMBER - DEZEMBER 2020

Einzelstunden

Funktionale Integration

Durch feine Berührungen und geführte Bewegungen entsteht eine Art wortloser Dialog, der sich an den individuellen Bedürfnissen orientiert. So werden neue Bewegungserfahrungen gut nachvollziehbar und verhelfen zu einem verbesserten Gefühl für den eigenen Körper. Qualitäten wie Leichtigkeit, Stabilität, freiere Atmung, größere Beweglichkeit und Verminderung von Schmerzen oder Verspannungen werden möglich.



- ☞ Stress und Spannungen abbauen
- ☞ psychische Widerstandskraft (Resilienz) stärken
- ☞ Verborgene Fähigkeiten entdecken

Gruppenkurse

Bewusstheit durch Bewegung

In den angeleiteten Gruppenlektionen erforschen die Teilnehmenden im Liegen, Sitzen oder Stehen ihre eigene Art der Bewegung. Auf der Suche nach Leichtigkeit bewegen sie sich meist langsam und mühelos. Dabei erspüren sie feine Unterschiede. In dieser Achtsamkeit werden Bewegungsmuster erkannt, die zu Schmerzen oder Verspannungen führen. Sie lernen aus den vielfältigen Möglichkeiten die angenehmsten und leichtesten zu wählen.



☞ Alles Leben ist Bewegung.
Beweglicher werden heißt
lebendiger werden
körperlich - seelisch - geistig

Beatriz Walterspiel

Resilienz

Innere Stärke

Wie kann ich – auch unter schwierigen Bedingungen – mein körperliches und emotionales Wohlbefinden stärken?

Resilienz wirkt wie ein seelisches Immunsystem, das hilft, Krisen zu durchstehen oder sogar gestärkt daraus hervorzugehen. In Verbindung mit der Feldenkraismethode wird es möglich, eigene Fähigkeiten aufzuspüren und zu verankern. Die Erfahrung, über innere Stärken zu verfügen, weckt Lebensfreude und hilft, mit Herausforderungen besser umzugehen.



☞ Wenn wir es träumen können,
können wir es auch tun.

Walt Disney

Zu meiner Person

Barbara Schwämmle

- ☞ zertifizierte FELDENKRAIS® Practitioner*in, FVD
- ☞ 2000-2004 Feldenkraisausbildung in Basel
- ☞ seit 2004 Feldenkrais in eigener Praxis

- ☞ Arbeit mit Resilienzgruppen
- ☞ Weiterbildungen in Psychotraumatologie und Resilienzförderung am Wieslocher Institut für systemische Lösungen
- ☞ Lehrerin am sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentrum
- ☞ Theaterpädagogin BUT



Kontakt

Otto-Erbe-Weg 22
72070 Tübingen

Telefon: 07071 54 99 303
info@schwaemmle-feldenkrais.de
www.schwaemmle-feldenkrais.de

Bankverbindung
Netbank AG
IBAN: DE60 2009 0500 0002 3154 16