

# **DIE ENTDECKUNG DES SELBSTVERSTÄNDLICHEN Feldenkrais® Kurs**

**Leitung: Gina Battistich**

## **Methode**

Bewusstheit durch Bewegung (Gruppenunterricht) und Funktionale Integration (Einzelarbeit) sind Teil der Feldenkrais® Methode, die nach ihrem Urheber Dr. Moshé Feldenkrais benannt ist. Dieser Kurs wird sich mit ausgewählten Lektionen aus Bewusstheit durch Bewegung beschäftigen.

## **Inhalte/ Ziele**

Der Gebrauch unserer Augen und Hände gehört zu den alltäglichsten Dingen, die wir tun. Um unseren Selbstgebrauch zu verbessern kann es hilfreich sein erst Zusammenhänge zu klären. Ich möchte Sie auf eine faszinierende Entdeckungsreise einladen wie die Verbindung von Augen und Nacken Spannungen, ein lockerer Kiefer die Hüfte oder wie die Hände den Tonus im gesamten Rücken beeinflussen können.

Im Gruppenunterricht bewegen Sie sich nach mündlicher Anleitung durch eine/n Feldenkrais-LehrerIn. Sie wählen das Tempo jeweils selbst nach Ihrem eigenen Ermessen. Eine Übungseinheit dauert etwa 60 Minuten und wird meistens im Liegen, aber auch im Sitzen oder Stehen ausgeführt.

Die Effekte der Stunden sind tiefgehend und führen zu mehr Spontaneität. Sie ermöglichen das Entstehen von Bewusstheit, wie Sie sich müheloser ausrichten und effektiver für Handlungen organisieren können. Ich möchte Sie einladen durch das Ausprobieren neuer Lösungsmöglichkeiten Freude an Bewegung und einen spielerischen Umgang mit sich selbst wieder zu entdecken.

Freiere Atmung, verbesserte Feinmotorik, Schmerzfreiheit, Wieder-Erlernen von Bewegungen, Wiedererlangen oder Erweiterung von Mobilität können Auswirkungen von Bewusstheit durch Bewegung sein. Mit welchen Anliegen Sie auch immer kommen mögen, Sie werden in diesem Kurs mit Mitteln zur Selbstheilung ausgestattet.

## **Für wen ist die Feldenkrais® Methode geeignet?**

Die Gruppensitzungen sind für Sportler ebenso geeignet, wie für Menschen in kreativen Berufen oder mit anstrengenden Bürojobs, für ältere Menschen oder für Schmerzpatienten. Darüber hinaus tut Feldenkrais® jedem gut, der seinen Körper jung und beweglich halten, etwas Positives für seine Gesundheit und ein glückliches Lebensgefühl tun will. Prinzipiell ist die Feldenkrais® Methode für jeden geeignet, egal wie alt jemand ist, oder welche körperlichen Voraussetzungen jemand hat.

## Wer bin ich?

Ich bin diplomierte Feldenkrais® Lehrerin, Performerin und Choreographin und beschäftige mich seit über zehn Jahren intensiv mit Bewegung, Kreativität und Heilung. Meine Suche nach einem intelligenten Gebrauch des menschlichen Körpers auf der Basis eines ganzheitlichen Menschenbildes führt mich dabei immer wieder zu den faszinierenden Zusammenhängen von Lernen und Bewegung. Meine Studien und Tätigkeitsfelder beinhalten zeitgenössischen Tanz, Kulturmanagement und Massage.

**Kurs 1:**           Dienstags, 19:00- 20:15 Uhr  
10 Termine ab 9. Februar 2010

**Kurs 2:**           Donnerstags, 19:00- 20:15 Uhr  
10 Termine ab 11. Februar 2010

**Ort:**               Kurs 1: Ort wird noch bekanntgegeben.  
Kurs 2: Rathausstr. 11/4, 1010 Wien

**Kosten:**         10er Block: 120€  
5er Block: 65€

Anmeldung bitte bis spätestens 28.01.2010  
Bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Zur Anmeldung oder falls Sie Fragen zur Einzelarbeit haben kontaktieren Sie mich gerne! Bis zum 25.01. bin ich ausschliesslich per email oder über Skype erreichbar. Danach freue ich mich Ihre Fragen auch telefonisch beantworten zu können.

Telefon:           0699.81170295  
Skype:             gina.battistich  
per email:        [ginabatt@yahoo.com](mailto:ginabatt@yahoo.com)  
Homepage:        [www.gina-battistich.at](http://www.gina-battistich.at)