

Feldenkrais-Methode

**Verlerntes wieder entdecken.
Ungewöhnliche Möglichkeiten finden.
Kreativ leicht und erfreulich bewegen.
In jedem Alter.**

Hessing
Ambulantes
Therapiezentrum

Franziska Reichhold-Wiegele
Feldenkraispädagogin
Physiotherapeutin



Was ist die Feldenkrais-Methode?

Moshe Feldenkrais, Physiker (1904-1984), studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Er erkannte deren Wechselwirkungen und entwickelte eine Methode, die auf der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems basiert.

Die Fähigkeit des Nervensystems, neue Verknüpfungen im Gehirn aufzubauen, ist elementarer Bestandteil jeder echten Veränderung. Daraus ergeben sich die breitgefächerten Anwendungsmöglichkeiten der Feldenkrais-Methode in Arbeit, Beruf und Schule sowie bei Kunst, Sport und Wissenschaft.

Welche Ziele können Sie bei uns mit der Feldenkrais-Methode verfolgen?

- Mehr Klarheit, Bewusstheit bei der Bewegungsausführung
- Funktionelle Erleichterung bei Schmerz und Bewegungseinschränkungen
- Auseinandersetzung mit Ihrer Leistungsfähigkeit und Ausdauer
- Reduktion von Stress und Verspannungen
- Verbesserung der Haltung und Koordination
- Gesteigerte Lernfähigkeit und Kreativität
- Verbesserte Körperharmonie in Beruf und Alltag, die Kreativität und Körperlichkeit verbindet

In unserer Feldenkraisarbeit stehen Ihnen zwei Methoden zur Verfügung.

Einzelarbeit

Unsere Einzelarbeit „Funktionale Integration“ ist individuell aufgebaut. Über Berührungen und Bewegt-werden, lernen Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten kennen.

Gemeinsam suchen wir nach leichteren, schmerzreduzierten, kraftvollen Bewegungsalternativen, die Sie im Alltag umsetzen und nutzen können. Das Motto: „Nur wenn ich weiß, was ich tue, kann ich tun was ich will.“ M.F.

Gruppenarbeit

Sie führen in einer Gruppe angeleitete Bewegungen aus, die durch verschiedene und ungewohnte Variationen verändert werden.

Dies gibt dem Nervensystem die Gelegenheit, feine Unterschiede wahrzunehmen und Alternativen zu erspüren.

Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten können zu einer Bereicherung und Erleichterung im Alltag werden.

Wir freuen uns auf Sie!

Informationen und Anmeldung unter 0821 909 167

Weitere Informationen

Hessing Ambulantes Therapiezentrum
Franziska Reichhold-Wiegele
Physiotherapeutin
Feldenkraispädagogin

Butzstraße 27
86199 Augsburg

T 0821 909 167
Wir rufen Sie gerne zurück

Franziska.Reichhold@hessing-stiftung.de

www.feldenkrais.de
www.hessing-kliniken.de