

*Moshe Feldenkrais hat zwei Wege  
entwickelt seine Methode zu vermitteln:*

### *Gruppen*

*(Bewusstheit durch Bewegung)*

*In entspannter Atmosphäre unter Anleitung des  
Lehrers werden Bewegungsaufgaben  
angeboten, die von den Teilnehmern  
individuell ausgeführt werden.*

*Ziel ist, die Selbstorganisation zu verbessern  
und die einfachste, angenehmste Art  
zu entdecken, Bewegungen  
auszuführen.*



### *Einzelarbeit*

*(Funktionale Integration)*

*Durch einfühlsame  
Berührungen des Lehrers  
wird der Klient bewegt, kann seine  
eigenen Bewegungsmuster erkennen  
und neue Bewegungsmöglichkeiten erfahren.  
So verändert sich das Selbstbild, eigene  
Beschränkungen entfallen und ein freieres,  
kreatives Handeln ist möglich.*

## **Klaus Wegner**

geb. '58

Feldenkraislehrer, Artist

*In meiner Jugend übte ich zahlreiche Sportarten  
sehr intensiv aus, später folgte ein Sportstudium  
in Göttingen.*

*Nach dem Studium spezialisierte ich mich auf  
die Bereiche Jonglage, Partnerakrobatik,  
Pantomime und arbeitete als Artist im Variété,  
sowie bei einigen Produktionen der Hamburger  
Staatsoper.*

*Durch die Feldenkrais-Methode eröffnete sich  
mir ein völlig neuer Zugang zum „Bewegungs-  
Lernen“, da sie sich nicht nach dem äußeren Bild  
oder der Leistung ausrichtet, sondern nach dem  
inneren Empfinden.*

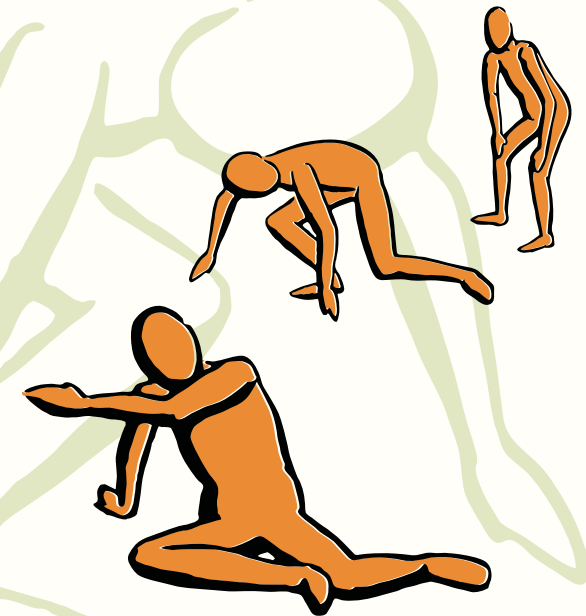
*Meine Ausbildung zum Feldenkrais Lehrer  
machte ich bei Mia Segal, erste Assistentin von  
Moshe Feldenkrais; weitere Fortbildungen  
sowie Assistenzen folgten bei Dierk Wichmann  
und Edith Sidler.*

### **Ich biete an:**

- \* Gruppenkurse
- \* Einzelstunden
- \* Wochenendseminare
- \* Feldenkrais und Artistik
- \* Bewegungsoptimierung für  
Körperkünste

*Die*

# *Feldenkrais Methode*



## Die Feldenkrais-Methode

verhilft zu angenehmer, leichter Bewegung

Beweglichkeit ist eine ursprüngliche Eigenschaft menschlichen Lebens, für den Körper ebenso wie für Geist und Seele.

Die Feldenkrais-Methode richtet die Aufmerksamkeit auf das eigene Bewegungsverhalten und erweitert die Bewegungsmöglichkeiten auf effektive Art. Bewusst ausgeführte Bewegungsfolgen bieten letztlich die Möglichkeit zu einem insgesamt bewussteren Verhalten.

Menschen haben ihre Gewohnheiten, auch in der Art den Körper zu gebrauchen, allerdings sind manche Gewohnheiten beschränkend, bisweilen sogar ungesund.

Durch die Möglichkeit im schmerzfreien Bereich die eigene Beweglichkeit zu erfahren, vielleicht auch wieder zu entdecken, können selbst gesetzte Grenzen überwunden werden.

Indem bewusst wird, wie die Bewegung organisiert ist, können bestehende und evtl. unzweckmäßige Bewegungsmuster erkannt und verändert werden.

Somit ist es möglich, Alternativen zu

entwickeln und auszuprobieren, um dann nach Wahl zu entscheiden.

Ein neues, freieres Selbstbild kann sich entwickeln, der Umgang mit dem Körper wird leichter und spielerisch.

Sich bewegen wird angenehmer und diese Art an sich selbst zu lernen, kann auch andere Bereiche des Lebens begleiten und den Alltag lebendiger, kreativer werden lassen.



### Wem, oder wobei nutzt die Feldenkrais-Methode?

- \* Beim Aufbau nach Verletzungen; Rehabilitation
- \* Bei Bewegungseinschränkungen, Schmerzen, Alterserscheinungen
- \* Bei chronischen körperlichen Problemen (z.B. Rückenschmerzen)
- \* Bei neurologischer Symptomatik
- \* Zum Erhalt der körperlichen Mobilität (Prävention)
- \* Zur Bewegungsoptimierung für darstellende Künstler (Schauspieler, Tänzer, Artisten)
- \* Menschen, die an der Verfeinerung ihrer Motorik interessiert sind (z.B. Sportler)
- \* Zur Unterstützung bei persönlichen Veränderungen (z.B. Therapien)
- \* Jedem, der an seiner persönlichen Weiterentwicklung interessiert ist

## Moshe Feldenkrais (1904-1984)

„Das Unmögliche möglich,  
das Mögliche leicht  
und das Leichte elegant  
werden lassen“

Der 1904 in Russland geborene Moshe Feldenkrais verbrachte seine Jugend in Palästina und studierte Physik in Paris. Seine Kenntnisse durch Forschungen in Neuro- und Verhaltensphysiologie sowie Neuropsychologie wandte der exzellente Wissenschaftler und begeisterte Sportler nach einer Knieverletzung an sich selbst an, und konnte dadurch einen nicht für möglich gehaltenen Heilerfolg erzielen. Die Beschäftigung mit dem eigenen Körper und das exakte Studium seiner Bewegungen führten Feldenkrais zur Entwicklung einer völlig neuartigen Lernmethode.

Später widmete er sich nur noch dem Thema Lernen und Bewegung -

eine erste Ausbildungsgruppe entstand in Israel, weitere in den USA. Bis zu seinem Tod 1984 erwarb er sich internationale Anerkennung und etablierte die Feldenkrais-Methode im modernen Gesundheitswesen zahlreicher Länder.

