

2. Feldenkrais®-Aktionswoche

01.-08. Oktober 2023

(ab 23. September startet das tägliche Zoom-Angebot)

Organisiert vom Feldenkrais®-Verband Österreich

Der **Feldenkrais® Verband Österreich** ist die offizielle Vertretung der Feldenkrais®-Lehrer*innen in Österreich.

In der Aktionswoche von 01.-08. Oktober 2023 wird es ein buntes Angebot in ganz Österreich geben. Live und online Einzel- und Gruppenunterricht, der das breite Spektrum der Methode spielerisch und anschaulich näher bringt.

Zum großen Teil kostenlos, richtet sich das Angebot an Menschen aller Altersgruppen, die ihre Beweglichkeit erhalten oder verbessern wollen. Während der Aktionswoche können Interessierte beide Varianten der Feldenkrais®-Methode ausprobieren.

Die Einzelarbeit heißt „Funktionale Integration“, abgekürzt FI. Der/Die Klient*in liegt in bequemer Kleidung auf einer Liege und wird vom Feldenkrais®-Lehrenden meist ohne Worte sanft und respektvoll bewegt. Die Arbeit in der Gruppe heißt „Bewusstheit durch Bewegung“, abgekürzt ATM (Awareness Through Movement). Dabei leitet der Feldenkrais®-Lehrende verbal eine Bewegungsfolge an. Die Fragen, die die Lehrer*in mit den Händen oder verbal stellt, schaffen Bedingungen für Selbstregulation und Neuordnung.

Mit Leichtigkeit zu mehr Bewegungsfreiheit

Ob Einzelarbeit oder Gruppenkurs: Die Feldenkrais®-Methode ist ein Türöffner zu mehr Bewegungsfreiheit. Wer Feldenkrais® praktiziert, lernt, sich mit Leichtigkeit zu bewegen und zu organisieren: bei Aktivitäten wie Gehen, Laufen, Schwimmen oder Klettern, beim Sitzen ebenso wie beim Liegen.

Darüber hinaus wirkt die Feldenkrais®-Methode wie ein regelmäßiges „Service“ für den Bewegungsapparat und für die Psyche. Sie schult die Atmung, beugt Beeinträchtigungen und möglichen Schmerzen vor, hilft Stress abzubauen und die eigene Balance zu finden oder zu behalten.