

Feldenkrais® Aktionstage 2026

26. September bis 09. Oktober 2026

Bist du reizüberflutet? Verbringst du viel zu viel Zeit auf social media? Wie kannst du wieder bei dir ankommen?

Die Feldenkrais®-Methode unterstützt die Regulation des Nervensystems und stärkt Selbstwahrnehmung und Handlungsfähigkeit

Dauernde Erreichbarkeit, Social Media, mentale Überlastung, Reizüberflutung und ständige Computerarbeit prägen heute den Alltag vieler Menschen. Aufmerksamkeit wird knapper, Konzentration schwieriger, Erschöpfung häufiger. Viele erleben das Gefühl, permanent „funktionieren“ zu müssen - und verlieren dabei zunehmend die Verbindung zu den eigenen Bedürfnissen.

Wann brauche ich eine Pause?

Was ist mir zu viel?

Wie möchte ich leben und handeln?

Die österreichweiten Feldenkrais® Aktionstage 2026 von 26. September bis 09. Oktober laden dazu ein, diesen Fragen über Bewegung und bewusste Wahrnehmung neu zu begegnen.

Die Feldenkrais®-Methode ist ein ganzheitlicher Lernprozess, der über bewusste Bewegung zu mehr Lebensqualität führt. Sie ist für Menschen jeden Alters und in allen Lebensbereichen geeignet und unterstützt dabei, das persönliche Potential spielerisch weiterzuentwickeln. Ziel ist nicht die perfekte Bewegung, sondern das Entdecken neuer Möglichkeiten: Mehr Bewegungsfreude, Beweglichkeit, verbesserte Koordination und ein feineres Gespür für den eigenen Körper entstehen dabei oft ganz natürlich.

Im Zentrum der Methode stehen Bewegung und die Empfindung, die sie begleitet. Durch langsame, aufmerksame Bewegungen und das Beachten der eigenen Komfortzone wird das Nervensystem mit differenziertem sensorischem Input versorgt.

Diese sanfte Art des Lernens ermöglicht dem Organismus, sich selbst neu zu organisieren und flexibler auf Belastungen zu reagieren.

Die Feldenkrais®-Methode geht davon aus, dass unsere alltäglichen Bewegungen, Haltungen und Reaktionen häufig von Gewohnheiten bestimmt sind – automatischen Mustern, die wie ein unsichtbares Korsett wirken können. Diese „geführte Aufmerksamkeit“ eröffnet einen direkten Zugang zu den zugrundeliegenden neurologischen Prozessen.

Bewusstheit ist dabei der zentrale Schlüssel: Bewegung, Wahrnehmung, Gedanken und Gefühle sind eng miteinander verbunden. Werden Bewegungsmuster verändert, können sich auch Wahrnehmung, emotionale Reaktionen und Handlungsmöglichkeiten verändern.

Viele Menschen erleben die Feldenkrais®-Methode daher nicht nur als körperlich wohltuend, sondern auch als Unterstützung für psychische Regulation, innere Ruhe und mehr Klarheit im Alltag. Sie kann helfen,

- Stressreaktionen früher wahrzunehmen,
- die eigene Belastungsgrenze besser zu erkennen,
- aus automatischen Reaktionsmustern auszusteigen,
- und neue Handlungsspielräume zu entdecken.

Gerade in Zeiten zunehmender mentaler Belastung gewinnt die Fähigkeit zur Selbstregulation und Selbstwahrnehmung an Bedeutung. Die Feldenkrais®-Methode bietet hierfür einen achtsamen und nicht leistungsorientierten Zugang.

Die Feldenkrais® Aktionstage 2026 bieten österreichweit Schnupperstunden, Workshops, offene Klassen und Informationsveranstaltungen für Interessierte jeden Alters.