



Feldenkrais® Methode · Helmut Gebeshuber

Für ein bewegtes Leben

Meine Feldenkrais® Arbeit richtet sich an Menschen, die aus ihren individuellen Anliegen oder Problemen Entwicklungen erfahren wollen. Ich lade Sie auf Entdeckungsreisen ein, in denen Sie spielerisch und leicht verloren geglaubte Fähigkeiten neu finden und erweitern können. Entdecken Sie dabei, wie wunderbar es ist, mit beweglicher Leichtigkeit durchs Leben zu gehen, frei und selbstverständlich zu handeln, zu denken und zu fühlen.

Das Unmöglich wird möglich, das Mögliche einfach, und das Einfache elegant.
M. Feldenkrais

Feldenkrais Methode®

Die Feldenkrais Methode® eignet sich für Menschen die

- sich in ihrem kreativen Potenzial entwickeln wollen,
- ihre Selbstwahrnehmung und Effizienz steigern oder
- Höchstleistungen erzielen wollen,
- einseitiger körperlicher Belastung ausgesetzt sind,
- körperliche Schmerzen haben oder
- sich einfach nur wohl fühlen wollen.

Die Feldenkrais Methode® wird als Gruppenarbeit „Bewusstheit durch Bewegung®“ und als Einzelarbeit „Funktionale Integration®“ angeboten.

Bewegung ist die Grundvoraussetzung, sich selbst und die Umwelt zu erkunden. Sie ist die Grundlage der persönlichen Entwicklung und des menschlichen Lernens. Im Mittelpunkt des Interesses steht die individuelle Verbesserung von Bewegung und der persönliche Prozess des Lernens. Neue Bewegungsmöglichkeiten eröffnen uns gleichzeitig auch neue Sichtweisen auf unser eigenes Handeln.

Alte Muster zu erkennen, diese zwanglos zu verändern und dadurch neue Möglichkeiten in unserem persönlichen Handeln zu entdecken, ist ein zentrales Anliegen der Methode.

Feldenkrais Anwendung

Die Feldenkrais Methode® findet unter anderem Anwendung bei

- Abnutzungserscheinungen des Bewegungsapparates
- Chronischen Schmerzen (z.B. Rücken- und Gelenkschmerzen, Migräne)
- Prävention und Gesundheitsvorsorge
- Stressbewältigung
- Schlafstörungen >>> SOUNDER SLEEP SYSTEM™
- Begleitung von Psychotherapie bei psychosomatischen Krankheitsbildern
- Rehabilitation neurologischer Störungen (Schlaganfall, Parkinson, MS)
- Weiters kann mittels der Feldenkrais Methode® eine verbesserte Performance bei SängerInnen, MusikerInnen, SchauspielerInnen, TänzerInnen sowie eine Erhöhung der Leistungsfähigkeit bei SpitzensportlerInnen erreicht werden.

Einzellektion - Funktionale Integration®

Dauert ca. 50 Minuten, ist auf Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse und Wünsche ausgerichtet und findet in bequemer Kleidung entweder im Liegen, Sitzen oder Stehen statt.

Sie werden von mir auf sensible und wachsame Weise berührt und bewegt und erfahren dadurch Leichtigkeit in Ihren Bewegungen. Der Blick auf die Organisation Ihres Systems wird dadurch klarer.

Gewohnte Bewegungsmuster werden Ihnen bewusster und der Weg zu neuen Bewegungs- und Wahrnehmungsmöglichkeiten wird dadurch eröffnet.

Gruppenlektion - Bewusstheit durch Bewegung®

Dauert ca. 50 Minuten, wobei die TeilnehmerInnen am Boden auf Matten liegen, knien, sitzen oder stehen. Dabei werden Sie von mir verbal durch die verschiedenen Bewegungssequenzen geleitet.

Die Bewegungen werden langsam und behutsam ausgeführt, stets auf der Suche nach Mühelosigkeit und mehr Sensibilität für sich selbst. Dabei gibt es kein „richtig“ oder „falsch“, vielmehr stellen die aufeinander aufbauenden Bewegungsvorschläge einen Rahmen dar, in dem Sie experimentieren können. Sie lernen dabei, sich nicht kraftvoll sondern sinnvoll zu bewegen und Ihre Bewegungsabläufe feiner und bewusster zu koordinieren.

Qualitäten wie Leichtigkeit, freie Atmung, Stabilität und allgemeines Wohlbefinden sind ein häufiger Effekt nach einer Bewusstheit durch Bewegung® Lektion.

Sounder Sleep System™

Der erholsame Schlaf

Das Sounder Sleep System™ wurde von Michael Krugman entwickelt und basiert auf der Erkenntnis, dass Sie sich durch kleine langsame Bewegungen, verbunden mit Ihrem Atem, von einem aktiven und wachen Zustand in einen Zustand tiefer physischer und geistiger Ruhe versetzen können.

Durch die Anwendung von sehr effektiven und einfachen Bewegungs- und Atemübungen finden Sie wieder zu Ihrem ureigenen Atemrhythmus, der Ihnen einen tiefen, erholsamen Schlaf ermöglicht.

Die Übungen werden von mir so weitergegeben, dass diese von Ihnen zu Hause selbstständig angewendet werden können.

Das Sounder Sleep System™ wird von mir in Gruppen- und Einzelarbeit unterrichtet.

Termine nach persönlicher Vereinbarung