

Worum geht es in der FELDENKRAIS METHODE?

## Eine verbale Skizze

### **Bewegung als Mittel, sich selbst besser kennen zu lernen**

Beweglicher und lebendiger werden / Selbstbeobachtung /  
Der eigenen Richtung folgen und Zugang zum inneren Potential finden

### **Die Wahrnehmung verfeinern**

Wie bewege ich mich? / Wie atme ich / Unterschiede erkennen /  
Den angemessenen Kraftaufwand finden

### **Lernen wie die kleinen Kinder**

Spielerisch, forschend, ohne Leistungsdruck / Lernen von dem, was gut ist

### **Wohlbefinden**

Sorgfältiger Umgang mit sich selbst / Das eigene Maß finden /  
Aufwand reduzieren und Leichtigkeit erleben

### **Wahlmöglichkeiten entdecken**

Grenzen öffnen und den eigenen Spielraum erweitern /  
Neue Möglichkeiten im Ungewohnten / Dem Unerwarteten begegnen

### **Die Weisheit des Körpers**

Der aufrechte Gang / Orientierung und Koordination /  
Auf den Boden kommen - die Erde als Lehrmeisterin erfahren / Ganzheit

### **Verbindungen und Beziehungen herstellen**

Selbstvertrauen / Heiterkeit und Zuversicht / JA, ich kann

### **Homo ludens**

Die innere Lehrerin, den inneren Lehrer finden / Sich eine Bewegung vorstellen  
und sichtbar machen / Vielfalt leben

