

Angebot für den Selenter Seniorenbeirat 2015

DAS GLEICHGEWICHT VERBESSERN

Bewusstheit durch Bewegung – Feldenkrais zum Kennenlernen

ZEIT

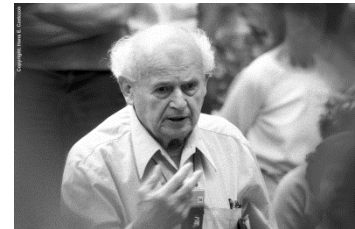
Freitag, 2. Januar 2015, 15-16:30 Uhr

ORT

Ev.-Luth. Kirchengemeinde Selent
Dorfplatz 8, 24238 Selent

KURZTEXT

Als Feldenkrais-Lehrerin lade ich Sie zu Beginn des Jahres ein, im Rahmen des *Selenter Seniorenbeirats* unter meiner Anleitung auszuprobieren, wie leicht und sanft, wie sicher und mühelos Sie sich mit der Lern-Methode, die nach ihrem Begründer **Moshé Feldenkrais** (1904-1984) benannt ist, wieder bewegen können. Aufgrund meiner jahrelangen Erfahrung kann ich sagen, daß sich die Feldenkrais-Methode bei älteren Menschen als sehr wirksam erwiesen hat. In meinen Kursen in Bad Malente, in Giekau, Lütjenburg, Kiel und Preetz habe ich viele positive Rückmeldungen von Kursteilnehmern erhalten, was den Umgang mit Bewegungseinschränkungen und Schmerzen anbelangt ... und bei vielen ist die Lebensfreude einfach wieder da!



Die behutsame Erforschung kleinster Bewegungen unter meiner Anleitung macht Sie neugierig auf sich selbst: bei der Erkundung von Gleichgewicht und dynamischer Balance, beim angemessenen Dosieren der zur Verfügung stehenden Kraft lernen Sie Anstrengungen wahrzunehmen und in der Folge zu vermeiden und dabei eine Freude an der Bewegung wiederzufinden, die Ihren Alltag erleichtert.

Gerne stelle ich Ihnen die Feldenkrais-Methode in einer Gratis-Lektion vor.

Cornelia Berens ist lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin (FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e. V.).

LITERATUR / CD

Moshé Feldenkrais, *Bewusstheit durch Bewegung – Der aufrechte Gang*. Aus dem Englischen und mit einem Nachwort versehen v. Franz Wurm. Frankfurt/M. (=st 2638), 12. Aufl. 1996, 279 S., 9,99 €.

Frank Wildman, *Change Your Age. Using your body and brain to feel younger, stronger, and more fit*. Philadelphia, Da Capo Press, 2010, 214 S., 13,70 €. Lektion 26: „Improving Balance“, S. 134-138.

FVD, Feldenkrais-Verband Deutschland e. V., *Feldenkrais: Leichtigkeit und Kreativität durch Bewegung*. Inklusive CD mit 70 Minuten. München, Gräfe und Unzer Verlag, 2. Aufl. 2013, 80 S., 16,99 €.