

- Gesundheitsprävention
- Entspannung, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Fantasie-und Klangreisen u.a.
- Klangmassage
- Reiki
- Psychologische Beratung
- Lerncoaching
- Qi Gong
- Entspannungstraining für Kinder und Teenis
- Vitalstoffmessung
- LaVita Vitaminkonzentrat

Bettina Reuber
 Entspannungspädagogin-Klangmassagepraktikerin-
 Psychologische Beratung & Lerncoaching
 Breslauer Str.5, 36275 Kirchheim
 Tel . 06625-344 37 67, Handy 0173 – 527 64 55
www.in-einklang-sein.de

Bettina Reuber
 Entspannungspädagogin-Klangmassagepraktikerin-
 Psychologische Beratung & Lerncoaching
 Breslauer Str.5, 36275 Kirchheim
 Tel . 06625-344 37 67, Handy 0173 – 527 64 55
www.in-einklang-sein.de



In Einklang sein

Feldenkrais

sich leicht und frei bewegen

**Starker Rücken
 bewegliche Hüften
 entspannter Nacken
 bewegliche Schultern
 Kraftvolles Gehen-Freude am Laufen**

**Neuer Kursstart !!!
 am 21.05.2019
 um 19 Uhr**

Bettina Reuber
 Entspannungspädagogin-Klangmassagepraktikerin-
 Psychologische Beratung & Lerncoaching
 Breslauer Str.5, 36275 Kirchheim
 Tel . 06625-344 37 67, Handy 0173 – 527 64 55
www.in-einklang-sein.de

Die Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode wurde nach dem israelischen Physiker Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984) benannt. Er konnte mit seiner Methode seine durch eine Knieverletzung eingeschränkte Gehfähigkeit wiederherstellen. Er ließ in diese Bewegungslehre sein Wissen über östliche Übungssysteme wie Judo und ZEN einfließen, ebenso seine wissenschaftlichen Erkenntnisse der Physik, der Neurophysiologie und über die Funktionsweise des menschlichen Gehirns.

Er entwickelte zahlreiche Übungen für alle Gelenke und Bewegungsfunktionen des menschlichen Körpers.

**Wenn du weißt, was du tust,
kannst du tun, was du willst.
Beweglichkeit startet im Gehirn.
(Dr. Moshe Feldenkrais)**

Feldenkrais selbst versteht seine Methode nicht als Therapie, sondern als Lernprozess. Man verändert tiefgreifend ungünstige Gewohnheiten in Haltung und Bewegung. Im Mittelpunkt steht dabei, die aufmerksame, bewusste Wahrnehmung von Bewegungsabläufen.

Durch die Beobachtung können wir selbst steuernd in die Bewegung eingreifen.

Die Methode löst gezielt die Muskeln, die besonders sensibel auf Stress und falsche Bewegungsmuster reagieren.



Wir bewegen uns den ganzen Tag, wechseln zwischen Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen. Die Art wie wir uns bewegen ist entscheidend für unser Wohlbefinden.

Kinder bewegen sich spielerisch durch Ausprobieren. Ihre Bewegungen sind noch harmonisch, die Gelenke sind beweglich, sie haben eine natürliche Anmut und Leichtigkeit in ihren Bewegungen.

Später, wenn Faktoren wie Stress und Leistungsdruck, einseitige berufliche Tätigkeit den Menschen belasten, kommt es häufig zu ungünstigen

Haltungs- und Bewegungsmustern. Manche neigen zu einem Hohlkreuz, manche ziehen die Schultern hoch und spannen den Nacken zu stark an. Irgendwann sind diese Muster zur Gewohnheit geworden.

Man merkt oft gar nicht wie schädlich diese Gewohnheit dann ist.

Früher oder später äußert sich die verlorene Beweglichkeit: Bewegungseinschränkungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Gelenksbeschwerden.

Die Feldenkrais-Methode setzt auf einen angenehmen Lernprozess mit vielfältigen, ungewohnten Bewegungen. Überflüssige Muskelanspannung wird reduziert. Je besser man sich spürt, desto bewusster und harmonischer bewegt man sich.

Lernen Sie, wieder so beweglich zu werden wie ein Kind - langsam, spielerisch und ohne Anstrengung – individuell nach Ihren Möglichkeiten.

Es ist nicht wichtig wie groß und sportlich die Bewegung ist, sondern wie gut es sich ganz persönlich für Sie selbst anfühlt.

Übungen, bei denen man an die Schmerzgrenze kommt, überschreitet man nicht, man stellt sich die weitere Bewegung nur vor.

Auch Leistungssportler arbeiten mit imaginären Bewegungen um Ihre Leistung zu steigern. Probieren Sie es einfach aus!



