

07. September 2026

Feldenkrais-Methode: mehr Leichtigkeit erleben

Die Feldenkrais-Methode basiert auf der Erkenntnis, dass Bewegung die Grundlage menschlicher Entwicklung ist. Bewegen, Denken und Fühlen sind miteinander verbunden. Bewegungsgewohnheiten können zu Fehlbelastung und Schmerzen führen. Durch achtsames Wahrnehmen von verbal angeleiteten Bewegungssequenzen können Gewohnheiten verändert und Beschwerden reduziert werden. Leichtigkeit stellt sich ein.



Kursinhalt

- Einführung in die Feldenkrais-Methode
- Erleben von Feldenkrais-Gruppenlektionen (ATM = Awareness through movement)
- Auseinandersetzung mit Körperbewusstheit und Selbstbild
- Zusammenwirken von Skelettstütze und Muskulatur
- Den Einfluss der Schwerkraft auf Bewegungen und Haltungen wahrnehmen
- Schulung der Bewegungsbeobachtung
- Einführung in die Einzelarbeit (FI = Funktionale Integration)

Kursziel

Die Teilnehmenden

- erfahren die Prinzipien der Feldenkrais-Methode
- verfeinern ihre eigene Körperwahrnehmung und fördern die Leichtigkeit von Alltagsbewegungen
- werden sich ihrer inneren Stütze bewusst
- fördern ihre Selbstfürsorge und Regeneration
- können Bewegungsabläufe im Raum beobachten und dadurch Rückschlüsse ziehen bezüglich Beschwerdebildern ihrer PatientInnen
- erkennen Anwendungsmöglichkeiten

Dozentin

Maria Perdikidis

Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 16 Teilnehmende

Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Montag, 07. September 2026

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 280.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial