

EFFEKTIVER ARBEITEN MIT FELDENKRAIS:

Weniger Anstrengung, mehr Effizienz & Leichtigkeit

Tanja Hauptenthal



Yogalehrerein BDY / EYU, zertifizierte Feldenkraislehrerin

- 2014/18 Ausbildung zur Yogalehrerin BDY I EYU, Waldkirch
- 2017 Gründung meiner Yogaschule in Sulzbach
- seither fortlaufende Kurse und seit 2023 Seminare
- 2019 Zertifizierung Zentrale Prüfstelle für Prävention
- 2019/23 International anerkanntes Training zur
- Feldenkraislehrerin, Feldenkraiszentrum Mechernich

Terminvorschlag 1,5 Tage / 09:00 – 15:00 Uhr und 09:00 – 12:00 Uhr

Teilnehmeranzahl 8-16 Personen

Methoden Vortrag, Gruppendiskussionen, Feldenkrais-Praxis, Journaling

Zielgruppe Alle, die sich fitter und vitaler fühlen wollen

INHALT & ZIELE

Feldenkrais ist ein offenes Lernverfahren, das auf den Physiker und Judomeister Moshé Feldenkrais zurückgeht und auf der sensomotorischen Kindesentwicklung beruht.

Dabei steht die Bewusstheit für unsere Bewegungsabläufe im Vordergrund. Es geht es nicht darum, einem äußeren Ideal nachzueifern, sondern die eigenen, störenden Gewohnheiten zu erkennen und sie durch effizientere Wege zu ersetzen.

Deshalb schulen wir in der Feldenkrais – Arbeit unsere Selbstwahrnehmung (z. B. durch Differenzierung und anstrengungsloses Praktizieren), um die Qualität unserer Bewegung und unseres Lebens zu verbessern. In Bezug auf die beabsichtigte Handlung wird diejenige Bewegung ausgewählt, die unter vielen am besten zu der geplanten Aktion passt.

Denn unser Selbstbild ist nicht nur an Gefühle und Gedanken, sondern auch an motorische Aktivität gebunden und veränderbar. So bietet uns Feldenkrais einen systematischen Weg, um lernen zu lernen.

- Feldenkrais – Praxis
- Bewegung: Mehr als Timing, Orientierung und Manipulation?
- Verfeinerung des kinästhetischen Sinns
- Erweiterung des Bewegungsrepertoires
- Erlernen eines wirkungsvollen und angenehmen Selbstgebrauchs, was sich auch auf der geistig-emotionalen Ebene zeigen kann

Tanja Hauptenthal Am Kloster 5 66280 Sulzbach
06843 – 9020 600 oder 0176 – 40 45 49 79
tanja.hauptenthal@gmail.com www.tanjahauptenthal.com