

# Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

mit Charlotte Kretzschmann



## Die Methode

Die Feldenkrais-Methode ist auf der Suche nach dem ungenutzten Potential eines jeden Einzelnen.

Sie wendet sich an das Gesunde in uns, an die Lernfähigkeit *aller* Menschen unabhängig von Alter, Fitness und Lebenssituation.

Feldenkrais ist Lernen durch Bewegung – organisch und angenehm.

Feldenkrais gibt Bewegungs-Sequenzen vor, regt an, Bewegungen zu erforschen und auf ungewohnte Weise zu koordinieren.

## Die Wirkung

Wir nehmen uns und unsere Umgebung aufmerksamer und konzentrierter wahr.

Wir gewinnen Erfahrungen über eigene Bewegungsmuster und bislang vernachlässigte Möglichkeiten.

Unsere Selbst-Organisation verändert sich. Anstrengung reduziert sich.

Wir werden offener, flexibler, ausgeglichener. Wohlgefühl stellt sich ein.

Wir lernen, uns einfacher, harmonischer, wirkungsvoller und eleganter zu bewegen.

Charlotte Kretzschmann ist lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin. Sie lebt und arbeitet in Pforzheim und Karlsruhe und beschäftigt sich seit 1994 mit dieser Methode.