



Feldenkrais- und Yogawochenende im Berner Oberland

Entschleunigung und Bewusstheit mit der Feldenkrais-Methode und Yoga

DATUM

Fr 24.05.24 17:00 Uhr bis So 26.05.24 14:00 Uhr

ORT

Falletsried 47 / 3766 Boltigen
- Aussenparkplatz vorhanden
Anreise von Boltigen auch zu Fuss gut machbar
Taxidienst auch möglich

WAS IST ENTHALTEN?

- zwei Feldenkrais «Bewusstheit durch Bewegung» Stunden
 - zwei Hatha Yoga Stunden
- pro TeilnehmerIn eine Einzelbehandlung «Funktionale Integration» oder Einzelyoga-Einheit (30 min)
- zwei Übernachtungen Vollpension
 - Feldenkrais-Matten, Wolldecken
 - Tee, frisches Wasser, Früchte und Snacks
 - WELAN vorhanden, aber nicht immer gleich gut
 - Sauna pro Person 5 CHF

KLEIN ABER FEIN

Es können sich maximal 5 TeilnehmerInnen anmelden und mit viel Liebe zum Detail in individuell gestalteten Zimmern untergebracht werden.

Kulinarisch werden wir von der Gastgeberin Eva Hardmeier mit hausgemachten regionalen Köstlichkeiten verwöhnt. Die freie Zeit kann wunderbar für schöne Wanderungen genutzt werden.

PREIS

pro Person CHF 500.-

Bezahlung

bis spätestens 21.05.2024
CHF 260.-- an die Kursleiterin Andrea Keller
Twint 0041 76 218 77 44 oder
BEKB Bern CH49 0079 0042 9194 3881 3
Andrea Keller Schubertweg 5 3073 Gümligen

Der restliche Betrag CHF 240 bar oder Twint 0041 76 563 51 66 bei Kursbeginn an Eva Hardmeier

Was ist die Feldenkrais-Methode?

Die als Feldenkrais-Methode bekannt gewordene Bewegungslehre von Moshé Feldenkrais (1904-1984), Naturwissenschaftler, Ingenieur und Judomeister, strebt mit geringem Aufwand eine deutliche Verbesserung der motorischen Funktion an. Dabei werden Bewegungsabläufe neu erfahren, Verhaltensstrategien bewusst gemacht und die Körperwahrnehmung verfeinert. Die wirksamen Feldenkrais-Bewegungen entspannen und unterstützen die natürliche Aufrichtung des Körpers.

Gruppenunterricht «Bewusstheit durch Bewegung»

In der Gruppe leite ich einfache und ruhige Bewegungsabfolgen an und stelle parallel Fragen zur Wahrnehmung. Da die Bewusstheit der Schlüssel zur nachhaltigen Verbesserung der Bewegungen ist, spielt sie eine zentrale Rolle in einer Feldenkrais-Stunde. Durch die verfeinerte Wahrnehmung können die eigenen Bewegungsmuster besser erkannt und gegebenenfalls verändert werden. Neue Bewegungsmöglichkeiten und Qualitäten entstehen auf eine ganz natürliche Art und Weise. Im Verlauf der Stunde werden die Bewegungen leichter und koordinierter. Nach der Stunde zeigt sich oft eine unmittelbare Entlastung und Neuorganisation im ganzen Körper.



Einzelunterricht «Funktionale Integration»

Die Funktionale Integration (FI) ist ein über Berührung geführter Einzelunterricht, der sich auf individuelle Bedürfnisse oder Beschwerden des Lernenden ausrichtet. Mit präzisen Berührungen begleite und führe ich die Bewegungen. Die verschiedenen Bewegungsvariationen regen das Gehirn des Lernenden an, das Bewegungsrepertoire zu erweitern. Gewohnte Anspannungen und Hilfsbewegungen können losgelassen werden. In den Bewegungen entstehen mehr Präzision, Weichheit und größere Effizienz.

Info über Feldenkrais

<https://coaching-keller.ch/gesangsunterricht-feldenkrais-schweiz-feldenkrais/>

Info über Yoga

<https://coaching-keller.ch/gesangsunterricht-feldenkrais-schweiz-yoga/>