

## **HARMONISCH(ER)LEBEN nach der Feldenkrais-Methode**

**22.-23.3.2019 in Salzburg**

Oft sehnt man sich nach mehr Harmonie im Leben, nach weniger Schmerzen und mehr Leichtigkeit. Dieses Seminar beschäftigt sich vorwiegend mit dem harmonischen Erleben von sich selbst. Im Seminar kommt es zur Erweiterung der Wahrnehmung, um ein besseres „Gespür“ für sich zu bekommen. Denn je besser man sich spürt, desto leichter kann man Schmerzen vermeiden.

Durch einfache, langsam ausgeführte Bewegungen (im Liegen oder Sitzen) lernt man, fast automatisch, sich mit so viel Aufwand wie nötig und so wenig Anstrengung wie möglich zu bewegen. Im Zusammenhang mit Schmerzen oder/und mobilen Einschränkungen lernen die Teilnehmer\*innen, neue Bewegungsmuster kennen, die Erleichterung in den Alltag, ins Leben bringen können. Man erfährt, seine Knochen, Muskeln und Gelenke so zu bewegen, wie es sinnvoll und angenehm ist.

### **Inhalte:**

- ☞ Achtsamkeits- und Wahrnehmungstraining
- ☞ Stress- und Schmerzreduktion durch sanftes Bewegen
- ☞ Bewegungssequenzen für den täglichen Gebrauch leicht gemacht
- ☞ harmonischer Leben durch harmonisch Erleben

### **Zielgruppe:**

Menschen, die mehr Wohlbefinden in ihr Leben bringen wollen, Schwierigkeiten mit dem Bewegungsapparat haben und sich etwas Gutes tun möchten.

### **Ziele:**

Bewegungen des Alltags werden leichter und einfacher. Bestehende Schmerzen können sich verringern oder sogar ganz lösen. Ganz dem Ziel des Begründers der Feldenkrais Methode (Dr. Moshe Feldenkrais 1903 – 1984) folgend: „das Unmögliche möglich, das Mögliche einfach und das Einfache ästhetisch ansprechend“ zu machen.

### **Ort, Termin und Zeitrahmen**

Parkhotel Brunauer, Elisabethstrasse 45a, 5020 Salzburg

Freitag, 22.3.2019 von 11:00-18:00 Uhr und Samstag, 23.3.2019 von 9:00-16:00 Uhr

### **Trainer:**

Bernhard Schalk, MA, Psychomotorik- und Feldenkraispädagoge, Coach und Psychotherapeut (Hypnose) in Ausbildung unter Supervision. Er arbeitet seit mehreren Jahren als Coach bei ÖZIV Support Wien und in seiner Praxis in Brunn am Gebirge.

**Kosten:** 280, -- Euro

### **Anmeldung:**

mit Anmeldeformular an: [daniela.rammel@oeziv.org](mailto:daniela.rammel@oeziv.org)

online: <http://www.oeziv.org> (Angebote/ÖZIV Bildungsangebot/Anmeldung)

Tel.: 01-5131535-36