FELDENKRAIS®

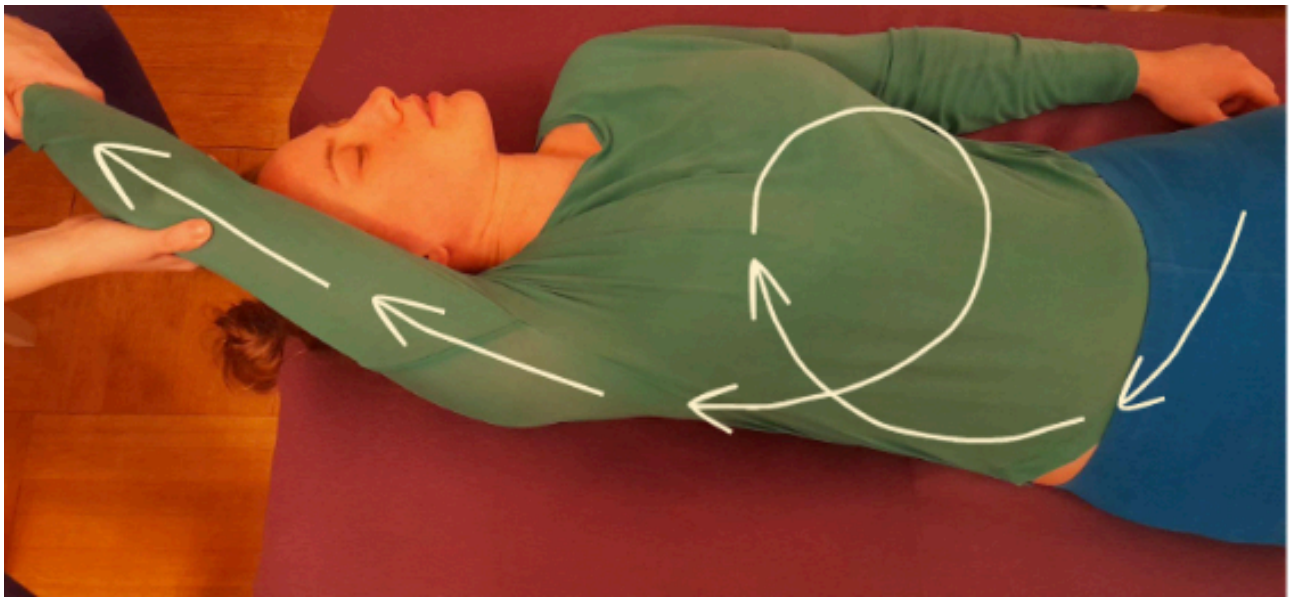
Di. und Do. mit Seraphina Stöger, MSc

„Das Unmögliche möglich machen,
das Mögliche leicht machen und
das Leichte elegant machen.“

Denkst Du Dir auch schon seit längerem, dass Du Dich angenehmer in Deinem Alltag bewegen könntest?
Hast Du nicht mehr so eine große Bewegungsfreiheit wie früher oder Dich nach einer Verletzung nicht mehr so ganz erholt?

Ich bin Sportwissenschafterin und habe schon fast alles ausprobiert, was mit Bewegung zutun hat:)
Bei Feldenkrais bin ich geblieben.
Eine fantastische Methode, um alte eingeschliffene (Bewegungs-)Muster zu brechen und neue zu lernen, wie man an folgenden Erfahrungen merkt:

- Martin kommt im Stehen wieder zu seinen Zehen.
- Ich selbst kann beim Laufen den Beckenboden locker lassen.
- Julia hat ihre wiederkehrenden Rückenschmerzen jetzt selber im Griff.



Die Feldenkrais-Methode ist eine ganzheitliche (Bewegungs-)Lernmethode. Durch sanfte Bewegungsexperimente werden gewohnte Bewegungsabläufe gebrochen und neue erprobt. Das Nervensystem kann dabei wie von selbst unnötige (Muskel-)Spannungen erkennen und sein lassen.

Feldenkrais kann als
- Gruppenstunde (Achtsamkeit durch Bewegung) oder
- Einzelstunde (Funktionale Integration) erlebt werden.

Beim Feldenkrais wirst Du in lockerer Kleidung durch Bewegungsabläufe geführt, entweder ohne Unterstützung in der Gruppenstunde oder mit Unterstützung in der Einzelstunde.
Durch bewusste Beobachtung der Bewegungsabläufe formst du ein detailliertes Bild des eigenen Körpers und kannst so alle möglichen Bewegungsabläufe bewusst steuern lernen.

ANWENDUNGSBEREICHE:
- Präventiv: Gesundheitsvorsorge, Stressbewältigung, Körperhaltung, Balance, …
- Erhaltend: Beweglichkeit und Wohlbefinden
- Rehabilitativ: nach Verletzung / Krankheit Bewegungsumfang wieder erlangen (Osteoporose, chronische Schmerzen, neurologisch: Parkinson, MS, …)
- Performance: Leistungssteigerung durch höhere Präzision und Effizienz (Sport, Musik, Tanz, Selbstbewusstsein, …)

Möchtest Du Dich wieder rundum geschmeidig fühlen und aktiv spüren und entscheiden lernen, wie sich Deine Wirbelsäule und der ganze Rest von Dir bewegen, dann schau vorbei und probier's gleich bei einer gratis Schnupperstunde aus.

TERMINE: GRUPPENSTUNDE
September bis Dezember 2024 Di. und Do.
12 Dienstage: 17:00-18:15
September: 17. & 24. | Oktober: 1., 8., 15. & 22. | November: 5., 12. & 19. | Dezember: 3., 10. & 17.
12 Donnerstage: 10:00-11:15
September: 19. & 26. | Oktober: 3., 10., 17. & 24. | November: 7., 14. & 21. | Dezember: 5., 12. & 19.

DAUER: 75 min.

KOSTEN:

Semesterkarte Sept. bis Dez. 2024 (Di. oder Do.)	180 €	15 € / EH
10er-Block gültig bis Ende 2025	190 €	19 € / EH
Einzelstunde	22 €	
kostenlose Schnuppereinheit		

MATERIAL: bequeme Kleidung, eigene Matte nach Bedarf

TAGESWORKSHOPS: 10:00 - 16:00 freie Spende
Sa., 9. November 2024 &
Sa. 14. Dezember 2024

Ich freu mich auf Dein Kommen!=)

Anmeldung und Fragen gerne an:
Seraphina Stöger: sera.stoeger@gmx.at

ÜBER MICH:
Als zertifizierte Feldenkrais Therapeutin, ausgebildete Sportwissenschafterin, Trainingstherapeutin, Masseurin und Biomechanikerin begleite ich Dich ganzheitlich in Deinem individuellen Körpererleben.