

Peter Schulz



Seit 1985 arbeite ich als Feldenkraislehrer in freier Praxis in Düsseldorf und leite überregional Workshops in »Bewusstheit durch Bewegung«. In das Sitztraining fließt die Erfahrung aus hunderten von Seminaren und aus der Einzelarbeit mit zahllosen Rückenschmerzpatienten ein.

Information und Anmeldung:

Peter Schulz
Kirchfeldstraße 39
40217 Düsseldorf
Fon: 0211 313130
Fax: 0211 313171
Mail: pschulz-feldenkrais@t-online.de
www.pschulz-feldenkrais.de

Veranstaltungstermine und Preisinformationen finden Sie auf dem beiliegenden Datenblatt oder auf meinen Internetseiten.

Schulungsangebote

Wochenendworkshops

Die Wochenendworkshops bieten Ihnen die Möglichkeit, sich an zwei aufeinander folgenden Tagen intensiv mit der Funktion des Sitzens auseinander zu setzen. Zu Beginn werden einige Übungen zur Erforschung spezifischer körperlich-funktioneller Zusammenhänge durchgeführt. Um hierbei das Nervensystem von der Organisation der Körperaufrichtung zu befreien, ist für diese Übungen die liegende Position besonders geeignet. Die auf diese Weise gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse werden anschließend bei den Übungen in sitzender Position verwertet und ausgebaut. Wochenendworkshops werden in der Regel in meinen Räumen in Düsseldorf durchgeführt.

Kompaktworkshops

Die eintägigen Kompaktworkshops bieten ein gestrafftes Schulungsprogramm mit Übungen ausschließlich in sitzender Position. Die Schulung versetzt Sie in die Lage, bestehende negative Sitzgewohnheiten zu erkennen und neue positive Verhaltensmuster zu entwickeln. Diese Workshops können unabhängig von festen Veranstaltungsräumen durchgeführt werden und bieten daher auch die Möglichkeit, die Schulung direkt am Arbeitsplatz zu realisieren.

Kurzeinführungen

Die zweistündigen Kurzeinführungen vermitteln anhand einiger Basisübungen den Gebrauch der flexiblen Ballkissen. Sie setzen auf Fantasie und Einfühlungsvermögen der Teilnehmer, die – ausgestattet mit einem Basiswissen – die erlernten Fähigkeiten selbständig erweitern und verfeinern müssen. Die Kurzeinführungen können unabhängig von festen Veranstaltungsräumen durchgeführt werden.

Einzelstunden

Individuelle Sitzschulungen sind bei Interessenten mit gravierenden Beschwerden und hohem Schmerzniveau empfehlenswert. Hier kann das aktive Sitzen auf die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen orientiert geschult werden. Individuelle Schulungen können in meinen Räumen oder auch an anderen Orten durchgeführt werden.

Effiziente einfache Sitzschulung gegen Rückenschmerzen

Peter Schulz
Cert. Feldenkrais-Practitioner

NEUE POTENZIALE DURCH AKTIVES SITZEN

Entdecken Sie neue Potenziale durch aktives Sitzen.

Eine einfache und effiziente Sitzschulung nach der Feldenkraismethode hilft Ihnen negative Sitzgewohnheiten zu durchschauen und sich Ihr Sitzen als Quell neuen Wohlbefindens zu erschließen.

Nach einer einmaligen Schulung sind Sie in der Lage, die Zeit, die Sie sitzend verbringen – am Arbeitsplatz, bei der Freizeitgestaltung, im Auto oder zu Hause – gewinnbringend und ohne zusätzlichen Zeitaufwand für Ihre Gesundheit zu nutzen. Auf diese Weise eliminieren Sie selbständig negative Symptome wie Rücken- und Kopfschmerzen, vorzeitige Ermüdung oder Antriebslosigkeit.

Sitzen als Funktion

Das Sitzen ist gegenwärtig eine der wesentlichen Funktionen in unserem Leben. Während das Sitzen früher in erster Linie der Ruhe und Erholung diente, so ist es für viele Menschen heute die normale Arbeitshaltung, in der sie täglich zahlreiche Stunden verharren. Wir sitzen heute wesentlich mehr, als wir stehen oder gehen.

Die für das Sitzen verantwortlichen Systeme – Bewegungsapparat und Nervensystem – sind ursprünglich darauf ausgerichtet, einen in ständiger Bewegung befindlichen Körper in einem dynamischen Gleichgewicht zu halten. Auf die zunehmende Bedeutung der

Funktion Sitzen sind sie nur unzureichend

eingestellt. Ohne Hilfsmittel wie Stühle oder Sessel wäre kaum ein zivilisierter Mensch in der Lage, über einen längeren Zeitraum bequem zu sitzen.

GRÖßERES
WOHLBEFINDEN

AKTIVES
SITZEN

DYNAMISCHES
GLEICHGEWICHT

NEUE
POTENZIALE

Leider führen aber gerade diese Hilfsmittel dazu, dass die ohnehin schon mangelhafte Fähigkeit zu Sitzen noch weiter abgebaut wird, mit dem Resultat, dass die auf negativen Sitzgewohnheiten beruhenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen – Verspannungsschmerzen in Nacken, Schultern, Armen und Rücken, Kopfschmerz bis zur Migräne, vorzeitige Ermüdung und Antriebslosigkeit etc. – immer mehr zunehmen.

Die Sitzschulung nach der Feldenkraismethode bietet einen Ausweg aus diesem Dilemma. Sie aktiviert die spezielle Fähigkeit unseres Organismus, durch balancierende Bewegung ein dynamisches Gleichgewicht immer neu zu suchen und herzustellen. Sie ermöglicht es auf diese Weise, das Sitzen so zu gestalten, dass es dazu beiträgt, größtmögliches Wohlbefinden zu erlangen und zu erhalten. Befreit von den negativen Auswirkungen unserer destruktiven Sitzgewohnheiten versetzt uns die Sitzschulung in die Lage, neue oder brachliegende Potenziale zu erkennen und auszuschöpfen.

Die Sitzschulung

Die Schulung beginnt mit einfachen Übungen zur Selbstwahrnehmung, die Ihnen einen Einblick in die bestehenden Bewegungs- und Sitzgewohnheiten verschaffen. Dann werden Sie das Sitzen als dynamischen Prozess kennen lernen und die wichtige Rolle des Beckens als Kraftzentrum in diesem Prozess erfahren. Sie lernen das Becken aus der unnatürlichen Starre zu befreien und es seiner ursprünglichen Funktion – der Aufrichtung des Körpers und der Koordination aller oberhalb des Beckens liegenden Körperelemente – zuzuführen. Zur Unterstützung der körpereigenen Funktionen wird das flexible Ballkissen eingesetzt.

Das kompakte Schulungsprogramm vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, die Sie benötigen, um Ihr Sitzen aktiv zu nutzen und Ihr Wohlbefinden zu steigern.