

Die **Feldenkraismethode** stellt ein Selbstforschungs- und Selbstentwicklungssystem dar, das in seiner Einfachheit und Effektivität seinesgleichen sucht. Sie benutzt Aufmerksamkeit dazu, unser aller unausgeschöpftes Begabungspotenzial zu entwickeln. Diese Entwicklung wird durch geduldige Selbstbeobachtung bei den speziellen Lektionen ermöglicht. Der Ansatz hierzu ist denkbar einfach, er führt über das Erkennen und Erlernen von Bewegungsmustern. Auf diesem Wege wird die Lernbereitschaft unseres Nervensystems stimuliert und Lernen in seiner ursprünglichsten Form, nämlich als sinnlicher Vorgang, praktiziert.



Peter Schulz

Seit 1985 arbeite ich als Feldenkraislehrer in freier Praxis in Düsseldorf und leite überregional Seminare in „Bewusstheit durch Bewegung“.

Information und Anmeldung:
Peter Schulz
Bilker Bewegungsraum
Aachener Straße 37
40223 Düsseldorf
Fon: 0211 313130
Fax: 0211 313171
info@bilker-bewegungsraum.de
www.bilker-bewegungsraum.de

Kopfschmerzen
Streßsymptome
Rückenschmerzen
Schlafstörungen
Gelenkschmerzen

Bei diesen und manchen anderen Problemen kann Ihnen das leichte, spielerische Lernen nach der **Feldenkraismethode** helfen, Ihr Handlungspotenzial deutlich zu verbessern und Ihnen dadurch oft erhebliche Linderung verschaffen.

Peter Schulz
Certified Feldenkrais-
Practitioner

Neue Potenziale durch bewusstes Handeln

Viele der Beeinträchtigungen, die unser tägliches Leben erschweren (z.B. Kopf- und Rückenschmerzen, Gelenk- und Bandscheibenprobleme, Tinnitus, Verspannungen und Schlafstörungen) sind oft in unvorteilhaften Bewegungsmustern und mangelnder Selbstwahrnehmung begründet.

Hier bietet die Feldenkraismethode einen Weg, durch Bewegungsexperimente Lernerfahrungen zu sammeln, die Ihnen helfen, eigene Bedürfnisse zu erspüren und wieder mehr Vertrauen in die eigene Wahrnehmung und ihr individuelles Urteilsvermögen zu erlangen. Infolge dieses Lernprozesses versetzen Sie sich in die Lage, grundsätzliche und wesentliche Veränderungen Ihres persönlichen Lebens- und Bewegungsstiles vorzunehmen und Ihr persönliches Wohlbefinden kontinuierlich und dauerhaft zu verbessern.

Kurse nach der Feldenkraismethode vermitteln also keine Inhalte im üblichen Sinne, sondern stellen eine in fortwährendem Wandel befindliche Lernsituation dar, in deren Verlauf Sie lernen, besser mit sich umzugehen.

Kurse und Seminare

Wochenend- & Tagesseminare, in denen inhaltlich Bezug auf die aktuelle Situation und die momentanen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen genommen wird, bieten sich als Einstieg in die Arbeit mit „Bewusstheit durch Bewegung“ an.

Abend- & Vormittagkurse haben den großen Vorteil der Kontinuität, und finden mit variablen Inhalten meist über 2 bis 3 Monate einmal wöchentlich statt.

Intensiv- & Ferienseminare bieten die Möglichkeit, sich in kleinen Gruppen über einen Zeitraum von 4 bis 6 Tagen in angenehmer Atmosphäre ausschließlich der Selbsterforschung zu widmen.

Themenorientierte Seminare, die sich gezielt einem gemeinsamen Interesse der TeilnehmerInnen widmen, finden abgestimmt auf individuelle Problematiken (z.B. Reha, Tinnitus, Sitzen, Gangbild, Rücken- und Gelenkschmerzen) statt.

Funktionale Integration (Einzelsitzungen) ist die manuelle Arbeit am – meist liegenden – Klienten und folgt strikt dessen Bedürfnissen.

Nähere Informationen zu Themen, Terminen und Preisen entnehmen Sie bitte dem Datenblatt oder meiner Homepage. Ich stehe auch gerne telefonisch zur Verfügung.