



## Peter Schulz

Seit 1985 arbeite ich als Feldenkraislehrer in freier Praxis in Düsseldorf und leite über-regional Workshops, Seminare und Kurse.

### Veranstaltungsort:

Bilker Bewegungsraum  
Karolingerstr. 97  
40223 Düsseldorf

### Information und Anmeldung:

Peter Schulz  
Aachener Str. 37  
40223 Düsseldorf  
Fon: 0211 313130  
Fax: 0211 313171  
Mail: [info@bilker-bewegungsraum.de](mailto:info@bilker-bewegungsraum.de)  
[www.bilker-bewegungsraum.de](http://www.bilker-bewegungsraum.de)  
[www.feldenkraismethode.eu](http://www.feldenkraismethode.eu)

Veranstaltungstermine und Preisinforma-tionen finden Sie auf dem beiliegenden Datenblatt oder auf meinen Internetseiten.

## Intensivseminare

*anderer Name Geduld lautet, und ohne welche Klugheit nicht so zu heißen verdient.* Friedhelm Kemp

heben sich von den Wochenendseminaren dadurch ab, dass Sie sich für einige Tage in möglichst angenehmer Atmosphäre ausschließlich der **Selbsterfor-schung** widmen. Es verstärkt die **in kleiner Gruppe** gemachten Erfahrungen und Einsichten beträchtlich, wenn Sie nicht gleich danach in Ihren Alltag zurückkehren, sondern weiterhin Zeit haben, sich angenehmen Erfahrungen anderer Art zu widmen.

In diesen Seminaren schenken Sie sich selbst täglich etwa 4 Stunden freundliche Aufmerksamkeit bei Bewegungs- und Wahrnehmungsexperimenten.

Der Rahmen für diese Kurse ist gezielt so gewählt, dass jeder, neben der **intensiven Arbeit** an sich und seinen Möglichkeiten, genug Gelegenheit findet, von den verschiedensten **Freizeitangeboten** Gebrauch zu machen.

Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern mit all dem Komfort, den man heute von einem guten Hotel erwarten darf. Die Häuser verfügen in der Regel über Schwimmbad und Sauna. Es wird großer Wert auf gute, auf Wunsch fleischlose, Küche gelegt. Die ausgewählten Orte sind alle landschaftlich äußerst reizvoll und ruhig gelegen.

## Themenorientierte Gruppen

Es ist möglich bei der Arbeit mit »Bewusstheit durch Bewegung« auf **bestimmte Themenbereiche oder Interessengebiete** Bezug zu nehmen. So finden sich dann Gruppen von Menschen mit gemeinsamen Interessen oder Problemen, um zusammen über das

*Friedhelm Kemp*

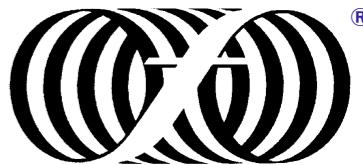
zu forschen, was in der offenen Gruppe vielleicht nicht die Berücksichtigung hätte finden können, derer es für die Betroffenen bedarf. Näheres zu aktuell angebotenen Themen entnehmen Sie bitte dem Datenblatt oder den Internetseiten.

## Ferienseminare

haben viel mit den Intensivseminaren gemein, unterscheiden sich aber deutlich in der zeitlichen Struktur. In diesen Seminaren haben Sie sehr viel mehr Freizeit und die in der Gruppe verbrachte Zeit wird locker über die Tage verteilt. Dies bietet Ihnen die Gelegenheit die vielfältigen Freizeitangebote der Region zu nutzen oder sich mit Wellnessangeboten zu verwöhnen.

Eine weitere sehr gute Möglichkeit ist es, die in der Gruppe gemachten Erfahrungen mit Einzelsitzungen in "Funktionale Integration" zu ergänzen. Zu diesem Zweck werden die Einzelstunden am Rande der Gruppen vergünstigt angeboten.

Den Rahmen für diese erholsamen und nicht minder wirkungsvollen Ferienseminare bilden ausgewählte Orte in reizvoller Lage und mit hohem Freizeitwert.



Feldenkrais  
M e t h o d

»Feldenkrais plädiert

Die **Feldenkraismethode** stellt ein Selbst-erforschungs- und Selbstentwicklungssystem dar, das in seiner Einfachheit und Effektivität seines-gleichen sucht. Sie benutzt Aufmerksamkeit dazu, unser aller unausgeschöpftes Begabungspotential 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 Vor-gang, praktiziert.

Dr. Moshé Feldenkrais benutzte den experimen-tellen Umgang mit Bewegung dazu, eine Art des Lernens zu reaktivieren, die uns zu mehr **Bewusstheit** unseres Handelns verhilft. Dies bedeutet, sich seiner Verhaltensweisen auf körperlicher, geistiger und psychischer Ebene gewahr zu werden.

Es ist unumgänglich, sich seiner Handlungs-weisen bewusst zu sein, also zu wissen was man tut, wenn man ein freies, selbstverantwortetes Leben führen möchte.

# Bewusstheit durch Bewegung

Das Lernen nach der Feldenkraismethode empfiehlt sich nicht nur Menschen mit **beruflichem Interesse an differenzierten Funktionsweisen** (Musiker, Tänzer, Schauspieler, Sportler, Ärzte, Therapeuten, Kranke, Gymnasten, Lehrer etc.), sondern auch Personen mit **Beschwerden wie beispielsweise Gelenk- oder Bandscheibenproblemen, Kopf- und allgemeinen Rückenschmerzen, Tinnitus, Fehlhaltungen, Schlafstörungen, Spastiken** oder auch **Schlaganfällen**. Bei diesen und manchen anderen Problemen kann Ihnen das leichte, spielerische Lernen nach der Feldenkrais-methode helfen, Ihr Handlungspotential deutlich zu verbessern und Ihnen dadurch oft erhebliche Linderung verschaffen.

## Funktionale Integration

*für unser aller unausgeschöpfte Begabung, ja Genialität, zu deren Entwicklung nur eines not tut: Aufmerksamkeit, deren*

ist die Arbeit mit einzelnen Klienten. Bei diesen **Einzelsitzungen** folgt man denselben Prinzipien wie bei der Gruppenarbeit, nur wird der Lehrer weniger Worte als seine Hände benutzen. Sie werden als Lernende(r) Ihre **Lernerfahrungen** mehr durch **passive Bewegungen und Berührungen** machen. Man wendet sich also auf sehr direktem Wege an das empfindende Nervensystem, bestrebt, dessen Bedürfnisse zu erspüren und ihm zu helfen, diese zu befriedigen.

Diese Einzelsitzungen richten sich also ganz speziell nach den persönlichen Bedürfnissen und sind somit für jede(n) geeignet. Sie werden in der Regel als äußerst angenehm und genussvoll erlebt.

Es ist natürlich auch die Methode der Wahl bei Problemstellungen, die verbalen Wegen nicht, oder nur schwer zugänglich sind. Als Beispiel sei hier die Arbeit mit lerngestörten Kindern, Spastikern oder Menschen mit geistigen oder körperlichen Behinderungen genannt.

Dr. Moshé Feldenkrais beschrieb diesen Vorgang der funktionalen Integration gern als »**Tanz zwischen zwei Nervensystemen**«; also ein Prozess des »Sich-aufeinander-einlassens oder -eingehens«.

ist die, in verbaler Form vermittelte, **Gruppenarbeit** Die Teilnehmer machen, meist am Boden liegend, angeleitete **Bewegungsexperimente**. Diese Bewegungen stellen das Nervensystem, bzw. das Empfindungsvermögen des Probanden, vor die Notwendigkeit, auszuwählen, welches die erfolgreichsten Versuche waren. Das Auswahlkriterium ist hierbei das

eigene Empfinden. Auf diese Weise finden die TeilnehmerInnen wieder mehr **Vertrauen in die eigene Wahrnehmung** und das eigene Urteilsvermögen darüber, was richtig für sie ist.

Die Kurse vermitteln keine Inhalte im üblichen Sinne, sondern stellen eine in fortwährendem Wandel befindliche Lernsituation dar, in deren Verlauf die TeilnehmerInnen lernen, sich zu reorganisieren und besser mit sich umzugehen.

Um grundsätzliche und wesentliche **Veränderungen des persönlichen Lebens- und Bewegungsstiles** zu erlauben, braucht es je nach individueller Situation unterschiedlich viele solcher Lernanregungen über ebenfalls sehr unterschiedliche Zeiträume. Im Vergleich zur Dauer des Erziehungsprozesses, durch den wir uns in unsere Probleme hineinmanövriert haben, geht es allerdings rasant schnell.

Teilnehmen können grundsätzlich alle, die, auf dem Boden liegend, leichte Bewegungen ausführen können.

## Vormittags- und Abendkurse

haben den großen Vorteil der **Kontinuität**. Um diesen Vorteil auch von

Anfang an voll auskönnen zu können, ist es zwar nicht notwendig, aber empfehlenswert, sich vorher schon in einem Wochenend- oder Intensivseminar mit der Vorgehensweise etwas vertraut gemacht zu haben. Es fällt dann leichter, sich auf den stressfreien Umgang mit Lernsituationen einzustellen.

Die Kurse finden meist über 2-3 Monate einmal wöchentlich statt. Man kann beliebig oft daran teilnehmen, da die angebotenen Übungen immer variieren.

## Wochenend- und Tagesseminare

sind gewissermaßen die **Standardform** der Vermittlung von »Bewusstheit durch Bewegung«. Sie eignen sich auch hervorragend als Einstieg.

Da die Kurse inhaltlich immer Bezug auf die aktuelle Situation und momentanen Bedürfnisse in der Gruppe nehmen, können sie in beliebiger Reihenfolge miteinander kombiniert werden.