



Workshopthemem

1. >> KLARES DENKEN DURCH VERBESSERTE ATMUNG << Ein Workshop zum Lufftholen. Die Feldenkrais-Methode® in Aktion

Atemnot?

Es ist nicht leicht, die Luft länger als 5 min anzuhalten. Wer verliert schon gerne absichtlich sein Bewusstsein? Der Austausch von CO₂ und Sauerstoff zieht dem Leben die engste Grenze. Jeder Schreck und jede angenehme Berührung verändert unser Atmen, wie jede Veränderung der Körperhaltung eine Anpassung der Atembewegung erfordert.

Atmet das Gehirn?

Das Gehirn braucht interessanterweise den höchsten Anteil an Sauerstoff, um seine Steuerungsaufgaben erfüllen zu können. Nur wenn wir tief und leicht atmen, wird das Gehirn gut versorgt. Die „normale“ Alltagsatmung ist sehr oft so flach, dass die Gehirntätigkeit eingeschränkt ist.

Verbesserung möglich?

Im Workshop werden die staubtrockene Physiologie und Anatomie der Atmung in kurzweiligen Übungen selbst erfahrbar. Es ergibt einen deutlichen Unterschied, ob sie z.B. einen Geldkoffer mit der Einatmung oder mit der Ausatmung heben.

Was können Sie lernen?

- ▶ die Bewegungen Ihrer Rippen, Ihres Zwerchfells und des Unterleibes zu erkennen, die Ihr Atmen ausmachen;
- ▶ diese Bewegungen einander richtig anzupassen, um leicht und tief atmen zu können;
- ▶ den Unterschied zu erkennen zwischen der Zeit, die Sie zum Ein- und der Zeit, die Sie zum Ausatmen brauchen;
- ▶ dass der Atmungsvorgang sich der Körperhaltung anpasst, je nachdem, wie sich der Körper zur Schwerkraft verhält;
- ▶ dass die unteren Rippen sich mehr bewegen als die oberen und am Atmen mehr als diese beteiligt sind;
- ▶ dass Sie leichter und in einem gleichmäßigeren Rhythmus atmen, wenn der Körper ohne bewusste Anstrengung aufrecht gehalten ist, d.h., wenn sein ganzes Gewicht vom Knochenbau getragen wird;
- ▶ wie tiefer und fließender Atem die Arbeit der Verdauungsorgane erleichtert;

In abwechslungsreichen Lektionen in Bewusstheit durch Bewegung® und ausgiebigen Partnerübungen lernen Sie zunächst Ihre eigene Atemweise kennen, bevor Sie dazu übergehen, auf spielerische Weise die Atembewegung Ihrer Übungspartner zu beobachten. Indem sich der Atem feiner spüren lässt, werden Unterschiede deutlich und es scheinen neue Möglichkeiten klarer auf. In lockerer Atmosphäre wird mit genügend Zeit zur Reflektion und ausreichenden Pausen gemeinsam geübt. Es wird bestimmt Gelegenheit zum Lachen und zur gegenseitigen Rückmeldung geben, sodass die Einordnung des neu Erfahrenen leicht fällt.

2. >> WAS IST GUTE HALTUNG? <<

Ein Workshop spannender als Entspannung

Haltung finden, Haltung zeigen, Haltung bewahren mit der Feldenkrais-Methode®

Gute Haltung steigert die Vitalität!

Warum so ein Aufhebens machen, um gute Haltung zu zeigen? Kann ich mit einer guten Haltung irgendetwas Großartiges zuwege bringen? Leichter lachen, länger lieben oder sogar wachsen? Ich möchte mit Ihnen eine Strategie entwickeln, um lange Bürotage, Fernflüge und ungünstige Hotelbetten auszuhalten und Ihnen anbieten, wie Sie sich trotz „ungünstiger Bedingungen“ eine gute Haltung bewahren können. Wer seine gute Haltung schon verloren hat, der kann sie hier vielleicht wieder finden! Wer sie noch hat, der darf Modell stehen... ☺

Wer oder was ist „gerade“?

Mensch und Tier unterscheiden sich in ihrer Art sich fortzubewegen. Was schwimmt, ist Fisch, was kriecht, ist Reptil und unsere Reaktion auf die Schwerkraft ist die wacklige aufrechte Haltung. „Sitz gerade!“ „Steh gerade!“ Von Eltern, Lehrern und anderen netten Mitmenschen oft zu hören; gut gemeint, guten Glaubens gesagt, voll Überzeugung. Fragt man zurück, wie man gerade sitze oder gerade stehe, Sie würden sich wundern! „Wissen Sie denn nicht, was „gerade“ heißt? Gerade heißt gerade!“ Es scheint oft, dass jemand gerade sei im Gehen wie im Stehen - aufrecht der Rücken, hoch der Kopf! Und etwas „Gerades“, das kein Brett ist, sondern „aufrecht“ bedeutet, ist sicher an Ihnen wahrzunehmen!

Was können Sie lernen ?

- ▶ Wer sich halten muss, ist nachweislich nicht aufrecht;
- ▶ dass „gerade“ als ein ästhetischer Begriff ungenau und irreführend gebraucht wird;
- ▶ wozu überhaupt Knochen und Muskeln nützlich sind;
- ▶ wie man Haltung vom Standpunkt der Dynamik aus betrachtet;
- ▶ vom Sitzen zum Stehen zu kommen und ohne Anstrengung zu stehen;
- ▶ dass leichte Bewegungen gut sind;
- ▶ die Haltung so zu organisieren, dass die Glieder frei werden für Bewegung

Um erfolgreich zu üben, werden wir also den Begriff „gerade“ entlarven und dann präzisieren müssen. Wenn wir eine klare Vorstellung von „guter Haltung“ entwickeln, haben wir ein Ideal, um zu vergleichen.

Die missverstandene Entspannung

Während der Trend andauernd von Entspannung lallt, werden wir auf die Suche nach genau der Spannung gehen, die nötig ist, um geschmeidig und angenehm handeln zu können. Spuren der „guten Haltung“ werden wir aus der trockenen Anatomie und Physiologie entwenden und in erquicklichen Partnerübungen feinste Unterschiede herausarbeiten.

Wohnt die gute Haltung auch in mir?

In den eher heiteren Lektionen in Bewusstheit durch Bewegung® werden die Teilnehmer ihre eigene aufrechte Haltung erkunden, sie in Frage stellen und dabei lernen, wie sie fast fliegend vom Sitzen zum Stehen gelangen, ohne wertvolle Energie zu vergeuden. Diese Experimente können Ihnen als Beispiel für andere Bereiche ihres Lebens dienen. Wer möchte im Sport nicht gern schwerelos von hier nach da kommen, von oben nach unten und noch lieber von unten nach oben? Wer möchte nicht gern schöner singen und anmutiger tanzen? Selbst Ihrer Liebsten eine Rose zu überreichen, kann von vollendeter Schönheit und Harmonie getragen sein.

3. >> ANSTRENGUNG STRENG VERBOTEN (!) <<

Bewegungseffizienz durch Differenzierungsfähigkeit

Die Feldenkrais-Methode® in Aktion

höher- schneller- weiter?

Das Prinzip „höher“, „schneller“ & „weiter“ ist heute umfassend anerkannt und als leistungssteigernd akzeptiert. Interessiert man sich mit der Lupe dafür, wie ein Mensch sich tatsächlich optimieren kann, kommt man um die erstaunlichen Besonderheiten unseres Nervensystems kaum herum. Ich kann aus eigener Übungserfahrung sagen, dass den Verbesserungen keine Grenzen gesetzt sind.

Top-Thema des 21. Jahrhunderts?

Das Gehirn und seine Sensorik ist das Thema . Die Forschung liefert neue und klare Aussagen darüber, wie man den Übungsweg gestaltet, um sich zu verbessern. In diesem Workshop gibt es Gelegenheit, in klar strukturierten Bewegungsversuchen etwas herauszufinden, was mit dem eigenen Leben und der eigenen Entwicklung zu tun hat. Sie können viel über das Schwimmen lesen, aber schwimmen kann nur, wer es im Wasser gelernt hat!

Warum wird in der Praxis erprobt?

In kurzweiligen Phasen prüfen die Teilnehmer, wie sie ihr Nervensystem für sich arbeiten lassen können. Was bewegt sich mit, wenn Sie nur Ihre linke Schulter heben wollen? Wieso sind leichte Bewegungen ein Mittel gegen Energieverschwendung? Indem sich die Teilnehmer den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule genauer vor Augen führen und sie auch ausprobieren, ergeben sich neue Möglichkeiten für schmerzfreie Haltung und Bewegung. Die Partnerübungen bieten abwechslungsreiche Möglichkeiten, um sich dem Kernthema des Workshops zu nähern und sich die spannenden Fragen zu stellen: „Wie gehe ich mit mir um? Wie belastet mich? Ich werde Ihnen Ihre persönliche Alternative dazu anbieten.

4. >> Wie trainiert ein friedvoller Krieger? <<

Bewegungsprinzipien der Kampfkünste für Nicht-Kämpfer mit der Feldenkrais-Methode®

Martial Arts boomen!

Kino, Film und Fernsehen und der moderne Tanz zeigen es: Das Thema *Kampfkunst* ist brandaktuell. Tea Bo und Zumba verdeutlichen die steigende Beliebtheit im Sport- und Freizeitbereich. Dabei geht es kaum noch darum, einen Angreifer schnellstmöglich töten zu können, sondern der heutige Mensch sucht meditative, entspannende und sinnstiftende Elemente als Ausgleich zu einem anstrengenden und oft hohlen Alltag.

Die Übungswege des Budo (Kampfkünste) enthalten erstaunliche Möglichkeiten, um die schon vorhandenen Fähigkeiten zu erkennen, zu erweitern und kraftvolle Gesundheit an sich zu erleben. Dass man dabei auch noch zu einem mutigen und selbstbewusst gesteuerten Menschen werden kann, ergibt sich aus dem Übungsweg .

Die Wurzeln der Feldenkrais- Methode

Der Begründer der Feldenkrais-Methode ist von seiner reichen Erfahrung aus dem Judo (4. Dan) stark geprägt worden und hat diese Erfahrung mit seiner Arbeit als Physiker verknüpft. Diese ausgeklügelte Methode kann auch Menschen einen wertvollen Zugang zu sich selbst ermöglichen, die niemals eine Judomatte betreten würden.

Der Workshop richtet sich an Teilnehmer, die auf vorsichtige Weise einen Einblick in die unerschöpfliche Welt der Kampfkünste nehmen wollen und Angriffssituationen nicht nur als kämpferische Aufforderung sehen.

Was können Sie hier lernen und erleben?

- ▶ sich zurückerinnern an die Fähigkeit zu *fallen* ;
- ▶ sich leicht und rund zu machen, um geschmeidiger auf dem Boden rollen zu können;
- ▶ Stolz und Selbstmitleid bei sich zu beobachten- wie wirken sie auf Ihre Lernfähigkeit?
- ▶ Wo liegen Ihre *koordinativen* Potentiale und Grenzen?
- ▶ Wie beschleunigen langsame und leichte Bewegungen den Lernfortschritt?
- ▶ Wie wird aus anstrengungslosen Bewegungen Effizienz im Handeln ?
- ▶ Sie erkennen die Verbindung zwischen Atmung und dem psychischem Gleichgewicht.
- ▶ Sie erforschen Bewegungen mit einem Partner, um Ihre Handlungsfähigkeit zu erweitern.

Das einladende Thema *Kampfkunst* wird dem Körper und allen Sinnen erfahrbar gemacht und ihre Vorteile für die eigene Entwicklung genützt. Die abwechslungsreichen Selbsterfahrungsübungen gewähren Einblick in den reichen Schatz menschlicher Bewegungskultur.

5. >> **Sensomotoric Congress Break** <<

Bewegungspausen für frisches Denken

Kurzlektionen in Bewusstheit durch Bewegung® für Kongressteilnehmer mit der Feldenkrais-Methode®

An wen richtet sich das Angebot?

Die Kurzlektionen richten sich an Eventplaner und Kongressorganisatoren /innen, um in auflockernde Zwischenprogramme einbezogen zu werden. Mit den *Kurzlektionen* in Bewusstheit durch Bewegung® schaffen Sie eine produktive Atmosphäre und den Teilnehmern werden die *kreativen Pausen* als exklusive Besonderheit der Veranstaltung im Gedächtnis bleiben.

Organisatorisches

Die Teilnehmer können die Kurzlektionen sehr einfach im Sitzen ausführen und es bedarf keines Aufwandes oder besonderer Umbauaktionen.

Was wird angeboten?

Es geht darum, die Aufmerksamkeit für 3-35 min auf den Körper zu lenken und in feinen Bewegungen geistige und körperliche Spannungen zu lösen. Alle Bewegungen sind leicht auszuführen. Es bedarf keiner Sportkleidung., da alle Übungen sehr langsam ausgeführt werden und Anstrengung dabei verboten ist. Die kurzen Bewegungseinheiten sind auch im Anzug möglich und für jeden lächelnd zu bewältigen.

Organisatorische Rahmenbedingungen

1. *Wie ist der zeitliche Rahmen der Workshops?*

- ▶ Tagesworkshop (10.00-13.00 & 14.30-17.00)
- ▶ Wochenendworkshop (Samstag 10.00-13.00 & 14.30-17.30, Sonntag 10.00-13.00 & 14.30-16.00)
- ▶ Individuelle Angebote nach Absprache

2. *Was ist an organisatorischen Voraussetzungen zu beachten?*

- ▶ Orte: Köln, Bonn, Aachen, Düsseldorf, Frankfurt a. M., Mannheim
- ▶ Räume & Ausstattung (Fläche pro Teilnehmer/in ca. 2 qm)
- ▶ Raumtemperatur mindesten 26 °C (!)
- ▶ Teilnehmerzahlen (5 - 30)
- ▶ Kursunterlagen nach Absprache
- ▶ Präsentationshilfen (Beamer / Flipchart/ Projektor / Musikanlage nach Absprache)
- ▶ Hinweise an die Teilnehmer (Kleidung / Unterlage / Pausen)

3. *Was kostet ein Workshop?*

- ▶ Ein-Tages-Workshop : 950 EUR* (+Reisekosten)
- ▶ Zwei-Tages-Workshop: 1700 EUR (+Reise- / Verpflegungs- & Übernachtungskosten)
- ▶ Individuelle Angebote nach Absprache
- ▶ Einzelstunden in Funktionaler Integration: 75 EUR
*bei weniger als 10 Teilnehmern: 880 EUR