

STRESS- UND SCHMERZPRÄVENTION MIT DER FELDENKRAIS®-METHODE

Praktische Grundlagen für gelungene Selbstfürsorge

Psychosoziale Berufe sind oft von großen Herausforderungen und wenig Bewegung geprägt – psychischer Stress und viel Sitzen gehören zum Alltag. Das kann zu Schmerzen und hohem Stresspegel führen. Beide Probleme werden durch Feldenkrais®-Methode adressiert, die das selbstständige Erlernen von Lösungsmöglichkeiten fördert.

Die Feldenkrais®-Methode knüpft am ursprünglichen selbstständigen sensomotorischen Lernen des Menschen an, welches dieser in seinem ersten Lebensjahr vollzieht. Später erworbene Gewohnheiten können mit Einschränkungen in der physischen Beweglichkeit einhergehen und auch in der psychischen Struktur ihre Spuren hinterlassen. Hochgezogene Schultern, gebeugte Haltung und reduzierte Atemtätigkeit sind häufige Folgen dieser Gewohnheiten. Jene zu verändern ist nicht einfach durch Willensanstrengung und repetitives Einüben möglich, sondern durch sensomotorische Erkenntnis. Mittels Bewusstheit und kleinen Bewegungsexperimenten versuchen wir diese Erkenntnisschritte zu fördern und im Alltag zu integrieren.

Durch die Feldenkrais®-Methode lassen sich obsoletere und störende Gewohnheiten verändern sowie kognitive und emotionale Strukturen positiv beeinflussen.

Inhalte

Nach einer kurzen theoretischen Einführung widmen wir uns den praktischen Bewegungsexperimenten (vorwiegend im Liegen). Die erworbenen Erkenntnisse und Implikationen für den Alltag werden in der Gruppe reflektiert. Die Audioaufnahmen der Bewegungsexperimente werden für ein leichteres Üben zu Hause zur Verfügung gestellt.

Ziele

- Stressreduktion
- Steigerung der Empfindungs- und Konzentrationsfähigkeit
- Reduktion von Spannungszuständen
- Veränderung störender Gewohnheiten
- Körperliches Wohlbefinden
- Achtsamkeit im Alltag

Zielgruppe

Menschen mit viel Stress und wenig Bewegung im Beruf und Interesse an mehr Achtsamkeit

Selbst mitzubringen

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken anziehen bzw. mitnehmen!

ReferentIn

Mag. Johannes Zemanek

Akademischer Atempädagoge und Feldenkrais®-Lehrer

Neben vielen Fort- und Weiterbildungen über den Zusammenhang von Körper und Psyche praktiziere ich seit Jahren Zen-Meditation.

Facts

Kosten

EUR 250,00 inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

19.02.2021

Ort

pro mente Akademie GmbH
Grüngasse 1A
1040 Wien

Termine

05.03.2022

Sa 09:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 12, max. 18 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH

Grüngasse 1A, 1040 Wien

T +43 1 513 15 30 - 113

info@promenteakademie.at

www.promenteakademie.at