

Leben ist Bewegung, Feldenkrais bewegt!

Mit einer österreichweiten Aktionswoche begeht der Feldenkrais®-Verband Österreich von 17. bis 25. September 2022 sein 30+2-jähriges Jubiläum.

Der Feldenkrais® Verband Österreich ist die offizielle Vertretung der Feldenkrais®-Lehrerinnen und -Lehrer in Österreich. Wegen Corona-bedingter Verschiebungen findet die Aktionswoche zum 30+2-jährigen Jubiläum nun von 17. bis 25. September 2022 statt. Auf dem Programm stehen Aktionen und Angebote in ganz Österreich.

Während der Aktionswoche können Interessierte beide Varianten der Feldenkrais®-Methode ausprobieren. Die Einzelarbeit heißt „Funktionale Integration“, abgekürzt FI. Der Klient liegt in bequemer Kleidung auf einer Liege und wird vom Feldenkrais®-Lehrenden meist ohne Worte durch eine Abfolge von Bewegungen geführt. Die Arbeit in der Gruppe heißt „Bewusstheit durch Bewegung“, abgekürzt ATM (Awareness Through Movement). Dabei leitet der Feldenkrais®-Lehrende verbal eine Bewegungsfolge an.

Türöffner zu mehr Bewegungsfreiheit

Ob Einzelarbeit oder Gruppenkurs: Die Feldenkrais®-Methode ist ein Türöffner zu mehr Bewegungsfreiheit. Wer Feldenkrais® praktiziert, lernt, sich mit Leichtigkeit zu bewegen und zu organisieren: bei Aktivitäten wie Gehen, Laufen, Schwimmen oder Klettern, beim Sitzen ebenso wie beim Liegen. Darüber hinaus wirkt die Feldenkrais®-Methode wie ein regelmäßiges „Service“ für den Bewegungsapparat und für die Psyche. Sie schult die Atmung, beugt Beeinträchtigungen und möglichen Schmerzen vor und sie hilft, Stress abzubauen und die eigene Balance zu finden oder zu behalten.

Zum 30+2-Jubiläum des Feldenkrais® Verbandes Österreich bieten Feldenkrais®-Lehrende aus ganz Österreich vom **17. bis 25. September 2022** live und online Einzel- und Gruppenunterricht an und informieren über das breite Spektrum der Methode. Die Angebote sind zum großen Teil kostenlos und richten sich an Menschen aller Altersgruppen, die ihre Beweglichkeit erhalten oder verbessern wollen. Das Programm findet sich ab Ende Juni auf www.feldenkrais.at/aktionswoche

Der Feldenkrais® Verband Österreich

Der Feldenkrais® Verband Österreich zählt rund 300 Mitglieder. Die Feldenkrais®-Ausbildung findet nach international einheitlichen Standards statt. Sie dauert mindestens 160 Tage, die sich auf drei bis fünf Jahre verteilen. Das Ausbildungsteam ist international und wechselt, sodass die Auszubildenden unterschiedliche Stile und Zugangsweisen kennenlernen.

Die Feldenkrais®-Methode ist international verbreitet. Sie wurde von Moshé Feldenkrais (1904–1984) entwickelt und verbindet östliche Bewegungskultur mit westlicher Wissenschaft.

FELDENKRAIS® Verband Österreich, www.feldenkrais.at