

Weiterbildung - Atemfachverband Schweiz AFS

Nachmittagsworkshop zum Thema:
Die Feldenkrais Methode® – ein Einblick
unter der Leitung von Susanne Braun und Martina Rumpf

anlässlich der Mitgliederversammlung des Atemfachverband Schweiz AFS

Die **Feldenkrais Methode®** gilt heute als eine der differenziertesten pädagogischen Methoden, um geistige und körperliche Funktionen zu erhalten und zu verbessern.

In jahrzehntelanger Forschungsarbeit entwickelte der Naturwissenschaftler, Ingenieur und Kampfkünstler Dr. Moshe Feldenkrais eine Methode, die Erkenntnisse der Biomechanik, Hirnforschung, Pädagogik und Psychologie zu einem hochwirksamen System der Lern- und Gesundheitsförderung vereint.

Die Methode geht davon aus, dass Bewegung die Grundlage aller menschlichen Entwicklungsprozesse ist. Unsere inneren und äusseren Haltungen und Einstellungen sind Ausdruck unseres Seins; jeder Gedanke, jedes Gefühl und jedes Empfinden hat eine körperliche Entsprechung. Die Feldenkrais Methode® schafft Erkenntnisse über diese Wechselwirkungen.



Mit Respekt für individuelle Lernstile sucht sie wirksame Wege zur bewussteren Wahrnehmung des eigenen Handelns und zur Erweiterung der persönlichen geistigen und körperlichen Funktionsweisen.

Die Feldenkrais Methode® als Weg des somatischen Lernens kann sowohl in Einzelunterricht als auch in Gruppenstunden praktiziert werden.



Nach Jahren als Tänzerin/Choreografin in Europa und USA unterwegs, leitet Susanne Braun seit 2006 ihre eigene Feldenkrais Praxis und ihr Tanzstudio in Rieden bei Baden/AG.

Sie assistiert seit 2016 in Feldenkrais Ausbildungen in Europa und unterrichtet themenspezifische Weiterbildungen.

Ihr Interesse an körperorientiertem Lernen, an kreativen und neuro-physiologischen Prozessen und dem Entfaltungspotential unseres Seins und Handelns begleitet sie bis heute.

www.susannebraun.ch

Nachdem Martina Rumpf viele Jahre zeitgenössischen Tanz im In- und Ausland unterrichtete, eröffnete sie 2009 ihre Feldenkrais Praxis in Basel.

Als Feldenkrais Practitioner war sie zeitweise in der Mongolei und Kirgistan tätig. Seit 2017 assistiert sie in verschiedenen Feldenkrais Ausbildungen und unterrichtet in Weiterbildungen. Dabei fasziniert Martina das Abenteuer der Bewegung und deren Wirkungskraft auf den ganzen Menschen immer wieder von neuem.

www.feldenkraiatelier-basel.ch



Thema:	Nachmittagsworkshop Mitgliederversammlung Atemfachverband Schweiz AFS Die Feldenkrais Methode® – ein Einblick
Ort:	Careum in Aarau
Datum:	Samstag, 16. März 2024
Zeit:	13.30 – 16.30 Uhr
Kosten:	für alle AFS-Mitglieder kostenlos
Mitnehmen:	eigene Matte/Decke (die Übungen finden mehrheitlich im Liegen statt!) und - bei Bedarf - Socken
Anmeldung:	bis 03. März 2024 an: sekretariat@atem-schweiz.ch
Weiterbildung:	Die Teilnahme wird mit 3h Weiterbildung bestätigt