



-Raum 19-
Frankfurter Str. 19
65830 Kriftel

Telefon 06192.955.218
Mobil 0179.955.46.46
E Mail info@renate-kinkel.de
Internet www.renate-kinkel.de

Wollen Sie...

- Ihre Beweglichkeit verbessern?
- Ihre Entwicklungsfähigkeit entdecken?
- einen körperlichen Ansatz wählen um sich besser kennen zu lernen?
- Ihr Körpergefühl verfeinern?
- eine neue Möglichkeit der Bewegung entdecken?
- körperliche Einschränkungen und Schmerzen nicht mehr hinnehmen, sondern modifizieren?
- nach einer Operation oder Verletzung das Gleichgewicht wieder finden?

Dann ist die Feldenkrais-Methode die Lösung für Sie!

Die von dem Physiker Moshé Feldenkrais (1904 – 1984) entwickelte Methode zeigt die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen auf. Sie ist eine körperorientierte Lernmethode und macht sich die natürliche Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems zu Nutze.

Was können Sie erwarten?

- eine verbesserte Körperwahrnehmung
- bessere Koordination, Eleganz und Bewegungseffizienz
- funktionale Verbesserungen bei Schmerzen und Bewegungseinschränkungen
- Minimierung von arbeitsbedingten Muskelspannungen
- Entdeckung neuer Verhaltens- und Bewegungsmuster
- Erweiterung von Denken, Handeln und Fühlen

Wie erreichen Sie dies?

Sie lernen, ihre eigenen Gewohnheiten wahrzunehmen, aber auch zu verändern. Dazu stehen 2 Möglichkeiten zur Verfügung.

Gruppenunterricht - Bewusstheit durch Bewegung -

Im Gruppenunterricht werden die angeleiteten Bewegungen auf leichte, spielerische Weise erforscht, dabei ist ihre Wahrnehmung in den oft ungewohnten und überraschenden Bewegungsvariationen entscheidend. Der benötigte Kraftaufwand, das Zusammenspiel der Muskeln oder die zeitliche Abfolge der Bewegungselemente werden gespürt. Die dadurch hervorgerufene Veränderung im Körper ist in den Pausen wahrnehmbar und lässt sich in den Alltag übertragen.

Einzelunterricht - Funktionale Integration -

In der Einzelarbeit bewegt sich der Schüler nicht selbst, sondern durch die Berührung und Bewegung seitens des Feldenkrais - Lehrers wird die Aufmerksamkeit des Lernenden gelenkt. Funktionelle Bewegungszusammenhänge werden erfahren und erweitern den Bewegungsspielraum. Es kann individueller, auf spezielle Bedürfnisse des Schülers ausgerichtet, gearbeitet werden.

Über mich:

Nach abgeschlossenem Medizinstudium, Promotion und Familienzeit habe ich meinen Schwerpunkt in der ganzheitlichen Körperarbeit gefunden. In der vierjährigen Ausbildung zur Feldenkrais-Therapeutin in Frankfurt lernte ich bei

- Paul Newton,
- Miriam Pfeffer,
- Larry Goldfarb,
- Carl Ginsburg (u.a.).

Die Arbeit mit der Feldenkrais-Methode beeindruckt mich durch die vielfältigen Möglichkeiten bis ins hohe Alter Bewegungen zu erforschen, zu lernen und sich so an Bewegungsmuster zurück zu erinnern und sie im alltäglichen Leben wieder zu nutzen.

Mein Angebot:

Gruppenunterricht zum Ausprobieren findet statt jeden Donnerstag von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

-Raum 19-

Frankfurter Str. 19
65830 Kriftel

Ich erbitte Ihre Anmeldung.
Telefon: 06192.955.218