

Bewegung – ein besonderes Spürerlebnis

Wann wird Ihnen Ihr Körper oder Ihre Bewegung bewusst? – Wenn es irgendwo schmerzt oder weh tut? Oder auch wenn es angenehm ist?

Probieren Sie es einmal:

Legen Sie sich auf den Boden und spüren Sie nach, ohne zu bewerten oder korrigieren, wo Ihr Körper Kontakt mit dem Boden hat und wo nicht. Nehmen Sie es einfach wahr.

Mit einem Bein aufgestellt rollen Sie das Becken auf eine Seite, langsam ohne Ziel, ohne Anstrengung und spüren Sie, wo noch im Körper Veränderung passiert: das Gewicht verlagert sich, Beine, Rippen, Schulter bewegen sich – nur aufgrund dieser kleinen Bewegung. Sie werden sich bewusst, was Sie tun.

Wie fühlt es sich an, wenn Sie Körperteile gut spüren, andere gar nicht, wenn die Bewegung nach einer Seite ganz anders ist als nach der anderen, wenn Sie - „aha“ - Ihre Gewohnheiten erkennen: Unge-

duld, Ehrgeiz, Bewertung oder „über die Grenzen gehen“ spiegeln sich in Ihren Bewegungen wider, aber auch liebevoller, achtsamer Umgang mit sich selbst.

Körperbau, Lebens- und Bewegungsgeschichte *oder Erkrankungen*, aber auch Kultur, Beruf, Sport oder Schuhwerk und Ihr Umgang mit sich selbst beeinflussen die Qualität Ihrer Bewegung und Haltung. Vieles passiert unbewusst. Ihr Gehirn weiß immer wo Sie sind, wohin Sie sich bewegen, welche Stellung die Gelenke, oder welche Spannung die Muskeln haben - der Anforderung angepasst, oder z.B. mit zu viel Kraft.

Durch bewusstes Spüren können Sie Details der Bewegung beobachten, Sie können Ihre Gewohnheiten erkennen und dadurch verändern – Balance oder Aufstehen werden besser, Schmerzen weniger, Sicherheit, Selbstwert und die Freude sich zu bewegen mehr - Bewegung wird leicht und angenehm.

In Ihrem Tempo, ohne Bewertung oder Leistung lernen können, ist ein Spürerlebnis auf höchstem Niveau!

Mit der Feldenkraismethode® und Bones for Life® (starke Knochen) lernen Sie wie Kinder, spielerisch, mit Neugier und nachhaltig Ihre Bewegung und Haltung zu verändern.

Schnuppern Sie am Festival der Sinne:

Feldenkrais®: Das Becken und die Wirkung auf die Haltung

Bones for Life®: Mit wenig Aufwand – starke Knochen und gute Haltung

Info über Kurse und Einzelstunden

www.noana-goerig.at

Noana Görig

Tel. 0676/3118893

info@noana-goerig.at

www.noana-goerig.at

www.bonesforlife.at

