

**DIENSTAG, 24. MAI 2011 / 20.00 UHR**

**DIE FELDENKRAISMETHODE –  
ENTDECKUNG DES SELBSTVERSTÄNDLICHEN**

**WIE WIR LERNEN KÖNNEN, DIE KLUGHEIT  
UNSERES KÖRPERS WAHRZUNEHMEN UND ZU NUTZEN**

Vortrag und praktische Übungen von und mit **SIMONE OTTO**

"Intellektuelles Verständnis reicht nicht aus, um eine tiefgreifende Veränderung herbeizuführen." Dr. Moshé Feldenkrais

Die Feldenkraismethode ist ein faszinierender Weg zu mehr Leichtigkeit, Freiheit und Selbstkompetenz. Ein Schlüssel hierzu ist die (Weiter-)Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit. Indem wir unsere Wahrnehmung verfeinern, kann auch unsere Achtsamkeit wachsen. Dies ist ein Aspekt. Ein anderer ist der der Veränderung und Verbesserung: wenn ich weiß, was ich tue, kann ich mich auch entscheiden, etwas anderes zu tun. In den Feldenkraislektionen geschieht das anhand von Bewegungslektionen, indem zum einen mit konkreten Fragen die Wahrnehmung geleitet wird. Zum anderen wird ein Rahmen geschaffen, in dem andere, passendere Möglichkeiten "geweckt" werden: "geweckt" deshalb, weil wir alle das Potenzial zu besserer, leichter Bewegung und Handlung in uns tragen, dieses aber oft "schläft".



Foto: © Hans Czetczok

Dr. Moshé Feldenkrais (1904–1984), Physiker und Visionär, Neurophysiologe und Judomeister, entwickelte seine Methode in den 40er Jahren, basierend auf der Annahme, dass der Mensch zeit seines Lebens zu nachhaltigem Lernen befähigt ist. Dies wird mittlerweile auch von der modernen Hirnforschung bestätigt, ebenso wie die Idee, dass Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Bewegen nicht isoliert stattfinden, sondern immer als Einheit auftauchen. Feldenkrais erkannte darüber hinaus sehr früh, dass wirklich hochwertiges Lernen nur in einem geschützten Raum möglich ist – ohne Druck, ohne Angst und in dem individuellen Tempo des Lernenden.

An diesem Abend werden Sie etwas über die Feldenkrais-Methode und den spannenden Lebensweg von Moshé Feldenkrais erfahren. In kurzen praktischen Bewegungssequenzen im Sitzen bekommen Sie einen Eindruck von der Wirkungsweise der Feldenkrais-Methode.

**SIMONE OTTO** ist Musikerin und seit 2007 gildelizenzierte Feldenkraislehrerin<sup>®</sup>. Schon während ihres Musikstudiums lernte sie die Feldenkraismethode kennen und war sofort fasziniert und tief berührt von diesem Weg. Später entschied sie sich, die vierjährige Ausbildung bei Dr. Chava Shelhav zu machen. Seit dem Abschluss dieser Ausbildung unterrichtet sie Feldenkrais in freier Praxis in Berlin.



Eine Veranstaltung von und mit **SIMONE OTTO**  
Kostenbeitrag: 8 Euro / 5 Euro ermäßigt  
Infos unter 030 / 551 27 939 oder  
[www.simoneotto-feldenkrais.de](http://www.simoneotto-feldenkrais.de)