

Gentle Moving – leichter bewegen nach Feldenkrais

Gentle Moving fördert durch sanftes, konzentriertes Bewegen nicht nur das Geschmeidigwerden des Körpers, sondern belebt gleichzeitig das Nervensystem und das Gehirn. Verbesserte Körperwahrnehmung und Koordination verhelfen zu mehr Freude beim Bewegen, mindern Überlastungsbeschwerden und Verletzungsgefahr.

Die Bewegungen in den Gentle Moving Kursen sind einfach und leicht. Sie werden mit großer Aufmerksamkeit durchgeführt: Das ist mehr ein forschendes, neugieriges, spielerisches Experimentieren, als das Durchführen einer Übung, wie man es vielleicht aus dem Sportunterricht oder aus der Gymnastik kennt. Immer wieder werden die Teilnehmer aufgefordert, nach einfacheren, leichteren, müheloserer Wegen zu suchen, die Bewegung auszuführen. Sie lernen, auf das »Wie« ihres Tuns zu achten und die Bewegungen mit weniger Kraft und Anstrengung auszuführen.

Der Körper ist Ausdruck deiner Persönlichkeit. Wie sich dein Körper anfühlt, so geht es dir und umgekehrt. Auf diese Art und Weise kann durch Gentle Moving Entwicklung auf allen Ebenen stattfinden.

Gentle Moving eignet sich für jeden - Voraussetzungen sind keine notwendig.

Nähere Informationen über Kurse: Mag. Heinz Bédé-Kraut, Gentle Moving Trainer
0676 / 409 8393
oder auf www.bede-kraut.at