

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Zeit: Freitag 17.00 – 18.00 Uhr (Kursbeginn: 25.Oktober)
Kursleiterin: Monika Bösche
E-Mail: [monika.boesche\(at\)gmail.com](mailto:monika.boesche(at)gmail.com)
Ort: Campus Darmstadt
Gebäude A 10, Sportraum -1.03 (Untergeschoss)

Das Unmögliche möglich, das Schwierige leicht, das Leichte angenehm machen.
(nach Moshe Feldenkrais in Bewusstheit durch Bewegung)

Die Feldenkrais-Methode ist eine körperorientierte Lernmethode, durch die man mehr über seinen eigenen Körper und seine Bewegungsmuster erfahren kann. Bei „Bewusstheit durch Bewegung“, dem Gruppenunterricht nach Moshe Feldenkrais, werden Bewegungen auf leichte und spielerische Weise mit verschiedenen, zum Teil ungewohnten Variationen erforscht. Es werden Bewegungen verbal angeleitet und Wahrnehmungshinweise gegeben. Die Ausführung der Bewegungen erfolgt bewusst und mit Aufmerksamkeit: Wie spüre ich meinen Körper im Moment? Wie bewege ich mich? Was tue ich gerade? Strenge ich mich dabei an? Gibt es eine Möglichkeit, mich leichter und einfacher zu bewegen? Ein Richtig oder Falsch gibt es dabei nicht: Es geht um die höchst individuelle Suche nach Bewegungsmöglichkeiten, die für einen selbst leicht, einfach und angenehm sind.

Durch die bewusste Wahrnehmung der Bewegungen kann Anstrengung reduziert und die Koordination geschult werden. Neue Bewegungsmöglichkeiten werden entdeckt und manchmal tauchen zu langjährigen Gewohnheiten Alternativen auf. Durch die Kenntnis von brauchbaren Alternativen können gewohnte, vielleicht nicht optimale Bewegungsmuster gelöst bzw. ganz oder teilweise durch eine andere Bewegung ersetzt werden. Die Neuorganisation der Bewegungen erfolgt dabei oft unbewusst, indem sich diese neuen Bewegungen spontan in den Alltag integrieren und diesen so erleichtern.

Mit zu bringen sind: eine Matte und/oder Decke, bequeme, ggf. etwas wärmere Kleidung (z.B. Pullover, Trainingshose, Socken, Stulpen etc.), ggf. ein kleines, nicht zu weiches Kissen

Kosten: 25.- € (Stud.) / 35.- € (Mitarbeitende)

Die Anmeldung für Studierende und Mitarbeiter erfolgt über das Vorlesungsverzeichnis im Hochschul-Informationssystem der h_da <https://qis.h-da.de>

Gäste wenden sich per Mail an das Hochschulsportbüro:
[hochschulsport\(at\)h-da.de](mailto:hochschulsport(at)h-da.de)