

# Rückentraining-Wirbel um die Säule

Mit Ruth Naef-Heinzelmann

**Wie Sie leicht und anstrengungslos sitzen, stehen und gehen, erfahren Sie durch achtsam und spielerisch ausgeführte Bewegungsabläufe. Sie entwickeln ein Gefühl für eine optimale Bewegungskoordination Ihrer Wirbelsäule.**

**Kursbeschreibung:** Wir arbeiten in der Gruppe, teilweise auch mit Partnerarbeit und zur Ergänzung auch mit Gentle Dance, (John Graham, Anna Halprin): Es erfordert keine Tanzerfahrung nur Freude an der Bewegung.

**Kursinhalt:** Sie erfahren Möglichkeiten, um Ihren Rücken zu stärken. Sie lernen Verhaltens- und Bewegungsgewohnheiten vermeiden, die zu Verspannungen und Schmerzen führen. Sie entdecken das Wohlbefinden und die Vitalität die sich durch koordiniertes Bewegen natürlicherweise einstellen. Sie erhalten Anregungen für Ihren persönlichen und beruflichen Alltag, sowie für Ihre sportlichen Aktivitäten.

## ***Der Ursprung der Feldenkrais Methode:***

*Die Feldenkraismethode wurde von Dr. Moshe Feldenkrais (1904 – 1984), seinerseits Physiker, Judolehrer und Bewegungslehrer, entwickelt. In jungen Jahren verletzte er sich beim Fußballspielen schwer im Knie. Diese schwere Verletzung war der Auslöser, dass er begann, nach Möglichkeiten zu suchen, um seine Schwierigkeiten im Knie zu verbessern. Er erkannte, dass äußere Haltung immer auch mit innerer Haltung zu tun hat. Die Haltung, mit der wir durch unser Leben gleiten, wird durch verschiedenste Einflüsse wie Erziehung, prägende bzw. traumatische Erlebnisse, Unfälle, Beziehungen usw. kurz dem ganzen Leben geprägt. Sein Ziel war es eine Methode zu entwickeln, die es dem Menschen ermöglicht, zu lernen, auf körperlicher und geistiger Ebene besser zu funktionieren. Zu diesen Zweck erschuf er einerseits "Funktionale Integration - die Einzelarbeit" und andererseits "Bewusstheit durch Bewegung - die Gruppenarbeit."*

**Zielgruppe:** Das Seminar richtet sich an alle, die Alternativen zu Verspannungen und Rückenschmerzen suchen und solche, die ihrem Körper achtsam begegnen wollen um seine Lebendigkeit vermehrt zu geniessen.

**Kursleitung:** Ruth Naef-Heinzelmann (she. Kursleitung)

**Datum/Zeit:** Samstag 04. Februar 2012 14:00 – 19:00 Uhr  
Sonntag 05. Februar 2012 10:00 – 16:00 Uhr  
(Bitte Imbiss mitnehmen So 1 Std. Mittagspause)

**Kursart:** Weiterbildung 10 Std.

**Kursgrösse:** max. 14 Teilnehmende

**Kurskosten:** Fr. 350.00 Inkl. Pausenverpflegung und Kaffee

**Kursanmeldung:** Bitte direkt an der Atemschule Schwendimann  
[atemschule@bluewin.ch](mailto:atemschule@bluewin.ch) [www.atemschule.ch](http://www.atemschule.ch)