

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

alle Methoden, die sich der Entwicklung der menschlichen Fähigkeiten verschrieben haben, betonen die Wichtigkeit, im Moment präsent zu sein.

Unsere Körperlichkeit und kindliche Neugierde können uns gute Verbündete in diesem Prozess sein.

Meine Arbeit bietet eine handlungsorientierte Konzeption mittels der strukturgebenden, ressourcenfördernden Ansätze von

Feldenkrais Methode®

Somatic Experiencing® / SE®

Theatertraining / -pädagogik

Die Seminare, Kurse und Projekte folgen zwar der Struktur und dem Handwerkszeug einer Methode, sollen jedoch dem Einzelnen im persönlichen Prozess dazu dienen,

- Wandelbarkeit in scheinbar „kleinen Dingen“, Spontaneität und authentischen Selbstausdruck erfahrbar zu machen
- dem Gespür für eigene Bedürfnisse, Wünsche und Ästhetik des persönlichen Ausdrucks Zeit und Raum zu geben
- die Verbindung von Kreativität, Poesie und Bewegungsintelligenz im eigenen Erleben herzustellen

Diese Broschüre informiert Sie über die Inhalte.

Ihr liegt der **aktuelle Kursplan mit Anmeldeformular und Teilnahmebedingungen** bei.

Viel Spaß beim Durchlesen!

Ich freue mich, Sie kennen zu lernen bzw. wieder zu sehen und verbleibe mit freundlichen Grüßen -

Sabine Kundmüller

DIE FELDENKRAIS METHODE®

Ziel der **Feldenkrais Methode® (Dr. Moshé Feldenkrais, 1904 - 1984, Naturwissenschaftler)** ist eine Erweiterung der persönlichen Bewegungskompetenz. Sie ist ein spezielles Verfahren zur Gestaltung von Lernprozessen, um - ähnlich wie bei der frühkindlichen Entwicklung, einen größeren körperlichen, geistigen und seelischen Spielraum zu entwickeln.

Die Feldenkrais Methode ist geeignet für Menschen jeden Alters, aller Arbeits- und Lebensbereiche.

Lernansatz:

- Erforschen eigener Bewegungsmuster
- Fördern eines ökonomischen, mit Alternativen ausgebildeten Bewegens
- Bewusstes Erfahren von Zusammenhängen im Bewegungssystem
- Aufspüren unwillkürlicher, Bewegung und Beweglichkeit einschränkender Muskelaktivität
- Erlangen einer differenzierten Bewusstheit und besseren Selbsteinschätzung

Wirkweise:

Verringerung, Abbau von

- unnötiger Spannung und Stress
- Fixierung auf Schmerzsymptome

Verbesserung, Zunahme, Erweiterung von

- Leistungsfähigkeit und Ausdauer
- Orientierung und Eigenwahrnehmung
- Ökonomie und Bewegungsqualität (Koordination, Kraftaufwand, Flexibilität)
- aufrechter Haltung
- Atmung, Wohlbefinden und Vitalität

Vorgehensweisen:

„**Bewusstheit durch Bewegung**“ / Gruppenunterricht
Leichte, ungewöhnliche Variationen zu alltäglichen Bewegungsfunktionen werden verbal angeleitet und vorwiegend im Liegen, Sitzen oder Stehen erkundet.

„**Funktionale Integration**“ / Einzelarbeit

In überwiegend nonverbaler, taktiler Kommunikation wird eine Verbindung der verschiedenen Körpersegmente wachgerufen, reflektiert und integriert.

SOMATIC EXPERIENCING® / SE®

Körperorientierte Traumaaarbeit nach Dr. Peter Levine

Obwohl der Mensch über Regulationsmechanismen gegenüber Traumatisierungen verfügt, die mit denen der Tiere praktisch identisch sind, werden diese Prozesse beim Menschen oft durch das im Neokortex angesiedelte rationale Denken gehemmt. Diese Hemmung führt zur Bildung einer Vielzahl von Symptomen, einschließlich Schmerzen, u.a.:

- Überaktivität / chronische Müdigkeit
- abrupte Stimmungswechsel
- herabgesetzte Fähigkeit mit Stress umzugehen
- mangelndes Selbstwertgefühl / Scham
- bedrückende Bilder / Ängste
- Schlafstörungen
- Leere im Kopf
- übermäßige Scheu
- Suchtverhalten / Selbstverletzung
- Chronische Schmerzen

Symptome verkörpern gebundene Aktivierung. Sie zeigen genau, wo die überschüssige, von einem traumatischen Ereignis verbliebene Energie deaktiviert werden muss.

Der Ansatz konzentriert sich auf Ermächtigung, Meisterung, Ausweitung der Wahlmöglichkeiten, Selbstleitung und Selbstbestimmung.

Schwerpunkte in der Einzelarbeit:

- Orientierung und Stabilisierung
- Hilfe bei der Neuregulierung des Autonomen Nervensystems
- Fördern der Toleranzgröße gegenüber körperlichen Empfindungen
- Erkennen der inneren, äußeren und fehlenden Ressourcen
- Arbeit mit dem ganzheitlichen inneren Empfinden („Felt Sense“)
- Körpergrenzen und Kraft

Themen in der Gruppe:

- Stressregulation
- Übungen zum „Felt Sense“
- Ressourcenarbeit