

# Feldenkrais



## Uresch Walter

Diplomierter Feldenkraislehrer, Sounder Sleep System Lehrer (Schlafseminare)

Kontaktdaten: Tel: 0676/ 61 54 121

E-Mail: [feldenkraiszentrum@aon.at](mailto:feldenkraiszentrum@aon.at)



gesunder  
KINDER  
GARTEN



## *Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots*

Feldenkrais®-Einheiten, die speziell auf Kinder ausgerichtet sind, ermöglichen diesen, Lernerfahrungen zu machen, ohne dass sie dabei kritisiert werden. Bei Feldenkrais gibt es nicht richtig und falsch, sondern nur verschiedene Möglichkeiten, die sich unterschiedlich anfühlen in Bezug auf leichter oder schwerer. Die Lektionen stammen alle von der menschlichen Bewegungsentwicklung. Bewegungen wie Beugen, Strecken, Drehen, Krabbeln, Gehen, Laufen, Hüpfen werden bewusst ausgeführt. Dadurch wird unser Selbstbild verbessert. Diesen Weg des Lernens nennt man auch organisches oder persönlichkeitsrelevantes Lernen. Dieses wird in meinen Workshops durch klassische Feldenkrais®-Lektionen und/oder durch Geschichten wie "Move Like The Animals" und "Monkey Moves" (Geschichte und DVD bei denen aktiv mitgemacht wird) erreicht.

## *Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?*

Kinder

- Verbesserung der Eigenwahrnehmung
- Steigerung von Selbstbewusstsein
- Kinder werden ruhiger

Kindergartenteam

- Dem Kindergartenteam werden andere Zugänge der Wissensvermittlung gezeigt
- Möglichkeit durch die Feldenkrais Methode® sich körperlich besser zu organisieren
- Bewegungsverbesserung
- Stressmanagement

## *Für welche Zielgruppe ist das Angebot?*

Für Kinder, Eltern und Kindergartenteams.

## *Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?*

Workshop für Kinder, Eltern und Kindergartenteams: 2 Stunden

Vortrag für Kindergartenteams und Eltern: 1,5 Stunden



## *Welches Equipment wird benötigt?*

Gymnastikraum  
Matten (für jedes Kind eine eigene!)  
DVD-Player bei Bedarf  
Bildschirm oder Beamer

