

Feldenkrais® Methode



„Die Gesundheit des Auges scheint nach dem Horizont zu verlangen.

Wir sind nie müde, wenn wir noch weit sehen vermögen.“ Ralph Waldo Emerson

Unsere Augen spielen eine zentrale Rolle beim muskulären Zusammenspiel von Kopf-, Nacken- und Rückenbereich. Darüber hinaus beeinflussen sie sogar unsere Atmung. Leider gebrauchen wir unsere Augenmuskeln im Alltag nur sehr einseitig – ein echtes Zivilisationsphänomen. Das führt zu Verspannungen und mangelhafter Durchblutung, die auf lange Sicht auch Erkrankungen und eine Beeinträchtigung der Sehfähigkeit bewirken können.

Mit der Feldenkrais Methode biete ich dir eine hervorragende Möglichkeit, Augenhygiene zu pflegen, um deine Muskeln aktiv zu entspannen. Dabei gleichen wir auch den Augendruck aus und erhöhen die Beweglichkeit der Augen.

In diesem Workshop lernst du, deine Augen eine wohltuende Pause zu gönnen. Du verbesserst dein Sehvermögen und stärkst das Zusammenspiel zwischen Augen-, Nacken- und Rückenmuskulatur. So kannst du aktiv Verspannungen im ganzen Körper abbauen. Dieser Workshop ist nicht nur für Personen mit Sehstörungen oder Augenerkrankungen gedacht, sondern gerade auch für Personen mit „gesunden“ Augen, um eine optimale Augenhygiene zu pflegen.

Über die Feldenkrais-Methode

Über die Jahre eignen wir uns ein bestimmtes Set an Gewohnheiten an, die sich in unserer Körpersprache, unserem Verhalten in sozialen Situationen und in unserer Einstellung zum Leben zeigen. Die Feldenkrais-Methode schafft ein Bewusstsein für die Wechselwirkung zwischen Erleben und Verhalten. Dabei macht sie aber keine Handlungsvorschriften. Vielmehr geht es darum, die Introspektion zu stärken und alternative Verhaltensweisen auszuprobieren. Dafür setzt die Feldenkrais-Methode hauptsächlich auf Bewegung („organisches Lernen“). Sie lehrt uns, Bewegungsmuster zu erkennen sowie unsere Beweglichkeit, Koordination und Körperspannung zu steigern. Ein verbessertes Körpergefühl fördert unsere Resilienz. Das ermöglicht uns, in stressigen oder ungewohnten Situationen flexibler zu agieren.

Kursdaten: montags, jeweils am 1. Montag des Monats

Wo: zurzeit online

mundocorpo, Schweighofstrasse 230, 8045

Kursleitung: **Tafs Michelle Mundo**

KomplementärTherapeutin Feldenkrais Methode

Kurskosten: 40 CHF pro Abend / 160 CHF für ein 5er Abo

Einige Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten über die Zusatz-versicherung. Bitte klären Sie dies vorgängig bei Ihrer Versicherung ab! Infos, Kurse, Workshops oder Newsletter-Anmeldungen: www.mundocorpo.ch

Aktuelle Daten finden Sie auf www.mundocorpo.ch

Kontaktieren Sie mich unverbindlich bei Fragen oder Sonstiges per Telefon unter 076 335 24 72 oder per E-Mail an info@mundocorpo.ch.

