

Workshop «Feldenkrais für die Seele – Best of», 6h, ausschliesslich Selbsterfahrungsanteil

Kursbeschreibung

Sie lernen die Wirkung der im Buch vorgestellten Übungen direkt kennen und haben die Möglichkeit, Erfahrungen zu teilen und Fragen zu stellen. Der Kurs wird durch einen kurzen theoretischen Input zum Zusammenhang von Körper und Psyche eingeleitet und beinhaltet dann ausschliesslich praktische Übungssequenzen zu folgenden Themen:

- Sich zentrieren und ins (Selbst-)Vertrauen kommen
- Unterstützung zur Stressreduktion
- Unterstützung bei psychosomatischen Beschwerden mit Schwerpunkt Kiefer-Nacken-Schultern-Rücken-Beschwerden
- Unterstützung bei Ängsten und Nervosität
- Unterstützung bei Schlafproblemen
- Unterstützung bei Burnout/Depression

Kursinhalte

- Kurzer Überblick über Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche als Einführung
- Live-Anleitungen der Übungen aus dem Buch zu Themen wie «Ins Vertrauen kommen», «Sich erden und mitten», aber auch zu Umgang mit Stress und Schwerpunkt auf Kiefer-Nacken-Schultern-Rücken-Beschwerden, Übungen zur Förderung des Schlafes sowie bei Burnout und Ängsten als Unterstützung
- Schulung der Wahrnehmung, um Anspannung und Entspannung/Wohlbefinden individuell zu erkennen: Mit einer einfachen Metapher
- Möglichkeiten, Erfahrungen auszutauschen und Fragen zu den Übungen zu stellen

Kursziele

- Sie kennen den groben Zusammenhang zwischen Körper und Psyche und wie Sie die beiden via Nervensystem zu einem erfolgreichen Teamwork aktivieren können
- Sie sind in der Lage, erste Erfahrungen mit den im Buch beschriebenen Übungen live zu machen und für sich zu entscheiden, welche Übungen Sie als «Favoriten» in Ihren Alltag einbauen möchten zur Gesundheitsförderung und Selbstfürsorge
- Sie kennen ein Modell, wie Sie Ihre Selbstwahrnehmung fördern können, um den Effekt der Übungen zusätzlich zu unterstützen
- Sie haben selbst verschiedenste praktische Übungen zu verschiedenen Themen ausprobiert und die Selbstregulationsmechanismen erfahren
- Sie haben sich selbst ein wenig besser kennen gelernt und nehmen vermehrt wahr, was Ihnen wirklich gut tut im und für den Alltag
- Als Therapeut/Fachperson sind Sie in der Lage, Empfehlungen für Übungen abzugeben durch die Selbsterfahrung

Zielgruppe

Selbsterfahrung für TherapeutInnen und andere professionell mit Menschen arbeitende Berufsgruppen

Methoden

- Vermitteln der Theorie unter Einbezug verschiedenster Hilfsmittel/Medien
- Praktisches Üben und eigene Erfahrungen sammeln
- Reflektieren der Erfahrungen zur Vertiefung und Transfer in den Alltag
- Der Unterrichtsinhalt wird vom Buch «Feldenkrais für die Seele» begleitet
- Live-Audio-Aufzeichnungen der Übungen für alle angemeldeten Kursteilnehmer

Kursdauer 6 Stunden

Kurszeiten 09.00 Uhr – 12.30 Uhr und 14.00 Uhr - 16.30 Uhr

Kursleitung **Nadja Zöch-Schüpbach**

Eidg. anerk. Psychotherapeutin, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, eidg. anerkannte KomplementärTherapeutin (Methode Feldenkrais) und Ausbilderin mit eidg. FA

Kurskosten 320.-- CHF inkl. Buch «Feldenkrais für die Seele»* und Audioaufnahmen der Übungen

Bemerkungen

Der Kurs findet ab 6 bis max. 26 TeilnehmerInnen statt. Sie erhalten exklusiv nach der Kursdurchführung die Aufzeichnungen der durchgeführten Übungen und im Vorfeld das Buch «Feldenkrais für die Seele».

Anmeldeschluss ist jeweils 14 Tage vor Kursbeginn.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung!

Selbstständiges Aufstehen/Hinlegen, Sitzen und Gehen muss gewährleistet sein.

Der Kurs dient NICHT als alleinige Massnahme, sondern als ergänzende Selbstunterstützung. Kontraindikationen zur Teilnahme an Gruppenkursen sind frische Operationen oder andere Weisungen eines Arztes/Therapeuten und psychisch Beschwerden vom psychotischen Beschwerdekreis wie Schizophrenie, bipolare Störung, Substanz- und Alkoholkonsum sowie Selbst-/Fremdgefährdungstendenzen und Dissoziationen.

Mit der Kursanmeldung sind Sie mit diesen Konditionen der Gruppenkursteilnahme einverstanden.

Mitbringen

Stabile Internetverbindung (wenn online), etwas zum Schreiben und eine Sitz- und Liegemöglichkeit (Matte am Boden inkl. Decke sowie Frotteetuch als Kopfunterlage) für die Übungen.

Buchbeschreibung

Feldenkrais für Ihre psychische Gesundheit

Wenn Ihre Seele aus der Balance gerät, fühlen Sie sich emotional belastet und gestresst. Das kann zu depressiven Verstimmungen, aber auch Ängsten und Schlafschwierigkeiten führen. In dieser Phase kann Feldenkrais als eine Form der Körpertherapie helfen. Das ist eine sanfte Methode, die Körper und Psyche in Einklang bringt. Sie lernen präzise Bewegungsabläufe und entwickeln ein ganz neues Körpergefühl. Diese bewussten Körperempfindungen wirken zugleich positiv auf Ihre mentale Gesundheit.

- Die Psychotherapeutin und Feldenkrais-Lehrerin Nadja Zöch-Schüpbach erklärt das Zusammenspiel von Körper und Psyche und welche Rolle der Vagus-Nerv dabei spielt.

- Sie stellt Feldenkrais-Übungen vor, die Sie ins Gleichgewicht bringen und dadurch auch für psychische Ausgeglichenheit sorgen.
- Sie zeigt, wie Feldenkrais bei stressbedingten psychosomatischen Beschwerden, Depression und Burnout, aber auch Schlaf- Angststörungen eingesetzt werden kann.

Entdecken Sie die wohltuende Wirkung von Feldenkrais für Ihre Seele.

Das erste Buch für Betroffene zum Thema Feldenkrais und Seele – Sanfte Übungen, um Körper und Psyche in Einklang zu bringen – Feldenkrais wirkt bei vielen psychosomatischen Beschwerden, Depression, Burnout, Schlaf- und Angststörungen – Die Autorin ist Psychotherapeutin und Feldenkrais-Lehrerin.

* Buchversand innerhalb der Schweiz, Versand ins Ausland mit Preis auf Anfrage