

## ANNATINA ESCHER KOROMZAY

### INTEGRATIVE BEWEGUNGSTHERAPIE FELDENKRAIS METHODE SUPERVISION

## Gratuliere!

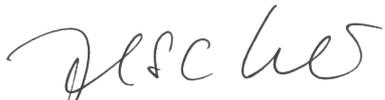
Sie haben sich entschieden Pausen zu machen, im Alltag Momente des Innehaltens einzubauen. Die nachfolgenden Übungen und Experimente werden Sie dabei unterstützen, sich selber besser wahrzunehmen und einen achtsameren Bezug zu sich zu pflegen.

Die Übungen basieren auf der Feldenkrais Methode, einer auf achtsamer Wahrnehmung basierenden Bewegungsmethode, die Ihnen mehr Kompetenz und Gespür für sich und Ihren Körper vermittelt. Sie lernen auf organische Weise, sich schlauer zu halten und zu bewegen, die Stabilität des Skeletts zu nutzen und werden sich so effizienter und müheloser – ganz nebenbei: auch gesünder und weniger verschleißend - durch den Alltag bewegen.

Damit Sie möglichst optimal profitieren beachten Sie die folgenden Regeln:

- Experimentieren Sie! Es geht für einmal nicht darum eine Leistung zu erbringen, sondern spielerisch mit Bewegung zu tüfteln.
- Führen Sie alle Bewegungen langsam aus.
- Kommen Sie zwischen zwei Wiederholungen ganz zur Ruhe, es soll keine Spannung aufrechterhalten werden.
- Bewegen Sie sich in Ihrem Komfortbereich!
- Wenn eine der Bewegungsvarianten zu anspruchsvoll oder für Sie nur unter Schmerzen auszuführen ist – machen Sie sie nicht! Der Benefit ist grösser, wenn Sie weniger, aber angenehm bewegen!
- Üben Sie sich in Geduld: zu Beginn mögen Ihnen einige der Fragen oder Vorschläge etwas ungewohnt vorkommen – probieren Sie aus und erleben Sie wie sich Ihre Wahrnehmung schärft.
- Die Übungen werden nach und nach etwas anspruchsvoller. Da es sich aber um Experimente und die Erfahrung, die Sie persönlich damit machen handelt, dürfen Sie auch mehrere Tage bei einem Experiment bleiben oder eines überspringen und darauf zurückkommen.
- Bleiben Sie dran: je öfter Sie die Aufmerksamkeit achtsam nach innen auf sich selbst richten, desto stabiler, standfester und ruhiger werden Sie!
- Last but not least: bleiben Sie spielerisch, bodenständig und alltagsnah!

Ich wünsche Ihnen viel Spass und Erfolg!



Annatina Escher Koromzay