



Feldenkrais-Zentrum

Heidelberg

Ulla Schläfke & Roger Russell

Mapping the Method

Das Graduate Program

Eine Fortbildungsreihe (Masterclass)

mit Roger Russell und Ulla Schläfke



Ihre Ansprechpartner und Trainer sind:

Roger Russell, M.A., PT.

- _ Bewegungswissenschaftler und Physiotherapeut
- _ Ausbildung mit Moshé Feldenkrais in San Francisco und Amherst USA und Israel (1975-1982)
- _ Feldenkrais-Trainer seit 1997
- _ Buchautor: „Feldenkrais im Überblick“ und „Dem Schmerz den Rücken kehren“
- _ Mitgestalter von verschiedenen Feldenkrais-Wissenschaftssymposien und Konferenzen

Ulla Schläfke

- _ Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin in USA und Europa (1988-1992)
- _ Fortbildungen in Gestalttherapie, NLP, Transaktionsanalyse, TZI und Systemischer Therapie
- _ Feldenkrais-Trainerin seit 2006

Beide leiten gemeinsam seit 1993 das Feldenkrais-Zentrum Heidelberg.
1995 veranstalteten sie den ersten Europäischen Feldenkrais Kongress in Heidelberg.
Sie erforschten gemeinsam die kindliche Bewegungsentwicklung sowie die Wirksamkeit der Feldenkrais-Methode bei MS Betroffenen.

Vorgehen und Ziele

Das Graduate Program besteht aus sieben Seminaren. Sie alle verbindet das Erleben des Lebendigen, Neugier und Forschungslust an sich selbst und gemeinsam mit anderen. So erfassen wir die weitreichenden Potenziale von Feldenkrais, erhöhen unsere Kompetenz und Wirksamkeit.

Ziele des Graduate Program:

- Kreative und kluge ATM und FI Lektionen geben
- Höhere innere und zwischenmenschliche Kompetenz entwickeln
- Praktische Arbeit an eigenen Werten und eigenem Menschenbild ausrichten
- Wirkungsvolles Verbinden von erweiterten technischen Fertigkeiten und vertieftem Verständnis
- Gerüstet sein für die Zukunft

Wir alle haben unseren eigenen Unterrichtsstil, beeinflusst durch unsere Art zu denken und zu lernen. Wir nutzen meist nur das, was uns vertraut ist oder das was wir glauben möchten.

Im Graduate Program reflektieren, verbinden, erweitern und vervollständigen wir gemeinsam Lernen, Denken und Unterrichten. Dabei gehen wir ungewohnte Wege, entdecken ungeahnte Quellen des Verstehens und neue Dimensionen des Erlebens. Wir erforschen und vertiefen – und das in einer Lerngemeinschaft von Gleichgesinnten, die ihre Lust am Lernen verbindet.



Weitere Information und Bewerbung:

Feldenkrais-Zentrum Heidelberg
Bergheimer Straße 31, D-69115 Heidelberg
Telefon 06221 - 29461
Telefax 06221 - 28965
E-Mail: feldenkraiszentrum-hd@t-online.de

www.feldenkraiszentrum-hd.de

Ort – Zeit – Wichtiges

- **Ort:** in der Nähe von Heidelberg
- **Zeiten:** Beginn November 2017 bis Herbst 2020
- **Umfang:** 2 x im Jahr 5 Tage
- **Teilnehmer/innen:** maximal 24 Personen



Das Graduate Program — sieben Themen – eine Synthese

Alle sieben Seminare folgen einem Leitfaden. Sie greifen ineinander und zeichnen ein komplettes Bild der Feldenkrais-Methode.

Praktisches Arbeiten, Hinterfragen und Verstehen der Zusammenhänge stehen im Mittelpunkt und wachsen zu einer wirksamen Kompetenz zusammen.

Wir arbeiten mit:

- ATM-Lektionen nach Alexander Yanai, Amherst und San Francisco
- Vertiefender Erforschung der eigenen Entwicklung
- Bewusstheit und Selbstorganisation: Durch Kontakt und Präsenz die Qualität und Sicherheit des Umgangs mit Menschen vertiefen
- Brückenbau zwischen Erfahrung und Denken für wirksame FI Lektionen
- Theoretischem Rahmen, in den Lese- und Hausaufgaben integriert werden
- Individueller Supervision und Projektarbeiten

©Roger Russell, Ulla Schläfke, 2007

Seminar 1

Seminar 1

Tiefer eintauchen:

Produktives Denken über Feldenkrais

- Nonverbal Denken in der Selbsterfahrung
- Das Erlebte reflektieren, um zu verstehen
- Das Verstehen vertiefen und vervollständigen
- Das Entstehen neuer praktischer Fertigkeiten aus der Theorie
- Professionelle Kriterien unserer Arbeit erstellen

Seminar 2

Lernen liegt in der

menschlichen Natur:

Feldenkrais-Lektionen aus der Sichtweise der Evolution

- Evolution des menschlichen Lernens und Bewegens
- Bewegungen des Lebens
- Evolutionäre Grundlage der Anatomie und Neurobiologie
- Funktionale Integration aus biologischer Sicht

Seminar 3

Von Struktur zur Funktion:

Funktionale Anatomie und Biomechanik „at its best“

- Anatomie meistern durch Denken in Mustern
- Anatomie-Bücher zähmen und für sich arbeiten lassen
- Warum Bewegungsqualität biologisch Sinn macht
- Vier Prinzipien der Bewegungswissenschaft für ATM und FI

Seminar 4

Wie funktioniert unser Gehirn beim Feldenkrais?

Die Neurophysiologie von ATM und FI

- Wie Bewegungskoordination funktioniert
- Wie Lernen sich entfaltet
- Neuroanatomie und Neurophysiologie konkret anwendbar für Feldenkrais-Lektionen
- Neurologische Grundlage des Selbstbildes

Seminar 5

Was können wir von Kindern lernen?

Sensomotorische Entwicklung über die Lebensspanne

- Entwicklungsprozesse erleben, verstehen und anwenden
- Eigene Video-Studien der sensomotorischen Entwicklung des Kleinkindes
- Wie Erwachsene diese Entwicklungsprozesse in sich erkennen können
- Lernen und Entwickeln in den Anwendungsbereichen Gesundheit, Künste und persönliches Wachstum

6

Seminar 6

Noch einmal mit Gefühl!

Selbstbild und die psycho-emotionalen Prozesse

- Bewegung und Entwickeln der Selbstempfindung
- Wie sich das Selbstbild ändert
- Entwicklungspsychologie und Embodiment
- Unterscheiden zwischen Feldenkrais und Körperpsychotherapie
- Verfeinern der Präsenz- und Kontakt-Fähigkeiten durch eigene Entwicklung

7

Seminar 7

Wie bringen wir es rüber?

Pädagogische Strategien für erstaunlich gute Feldenkrais-Lektionen

- Feldenkrais-Lernstrategien von innen heraus verstehen
- Entdeckern: Wie das wahrhaftig Neue entsteht
- Lernen zu Lernen in aller Konsequenz für uns und unsere Klienten
- Pädagogische Vor- bzw. Nachteile von Feldenkrais gegenüber herkömmlichem Unterricht

Seminar 1
Seminar 2
Seminar 3
Seminar 4
Seminar 5
Seminar 6
Seminar 7