

## Die Feldenkrais Methode® bei Multiple Sklerose



Besonders wichtig für MS Betroffene sind die Zuversicht und das Vertrauen, dass nebst den verletzten, vernarbten Nervenbahnen noch viele intakte Nerven vorhanden sind, die sie als ihre Ressource nutzen können. Ein Mensch, der sich selbst als Ganzes sieht – nicht nur mit seinen Behinderungen – umzugehen weiss, hat ein grösseres Selbstwertgefühl, mehr Gelassenheit und Humor.

Betroffene, die an Feldenkrais Gruppenkursen oder in Einzelstunden teilnehmen, erzählen, dass die kleinen, leichten und sanften Bewegungen zu deutlichen Verbesserungen in ihrer Bewegungskoordination führen. Mit Feldenkrais können Gehschwierigkeiten und Gleichgewichtsprobleme reduziert werden. Die Medizin bietet eine Behandlung der Symptome und entzündungshemmende Mittel während der akuten Phasen. Zu den körperlichen Zielen gehören Prophylaxe und die bestmögliche Erhaltung von Muskelkraft, Kondition und Koordination.

### Drei Gründe für die Feldenkrais Methode bei MS

Die Absicht der Feldenkrais-Methode bei MS ist es, jeder Person die Möglichkeit zu geben, sich der Ressourcen gewahr zu werden, die sie aus ihrem eigenen Potential entwickeln kann und ebenfalls so viele Ressourcen wie möglich in einer Weise verfügbar zu haben, die annehmbar und nützlich für sie sind.

- Lösung von Muskelverspannungen, Zugang zu leichteren Bewegungen
- Verbesserung des Gleichgewichtes und der Koordination
- Umfassende Verbesserung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens
- Tipps und Anregungen für die Selbsthilfe

Vereinbaren Sie einen Termin für eine Einzelstunde.