

Feldenkrais und Musik



Die Einzelbehandlung eignet sich, damit Sie Ihren Körper besser kennen lernen und ihr Bewegungspotenzial gezielt einsetzen können.

Das Ziel ist es, die Beziehung zum eigenen Körper zu vertiefen, Körper- und Bewegungsbewusstsein (weiter) zu entwickeln und das eigene Bewegungspotential in der musikalischen Bewegung zu entfalten. Über spielerische Bewegungsforschung können Sie ein intensiveres Körpergefühl entwickeln und ihrer Lebensenergie und Lebensfreude Ausdruck verleihen. Einseitige Belastung bestimmter Körperteile führt zu Verspannungen und Schmerzen.

Die Feldenkrais-Lektion als Einzelbehandlung mit Übungslektionen

Durch die Bewegungslektionen kann eine Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit gewonnen werden, die zur Verbesserung der Performance und zur Vermeidung von Überlastungsschäden wahrgenommen werden kann.

Drei Gründe für die Feldenkrais Methode als Unterstützung beim Musizieren

1. Ihre Körperhaltung wahrnehmen, Verspannungen ernst nehmen und verändern
2. Ihre Atmung richtig einsetzen
3. Das entspannte Körpergefühl für eine bessere Performance einsetzen und Überlastungsschäden vorbeugen

Termin vereinbaren