

Feldenkraistherapie

Die Feldenkraistherapie, nach dem in Russland geborenen Moshé Feldenkrais, ist eine Form der Körpertherapie zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und indirekt der gesamten **Selbstwahrnehmung** indem Bewegungsmuster verdeutlicht werden und ungünstige durch schonendere bzw. effektivere ersetzt werden. Die Übungen können als tatsächliche Bewegung ausgeführt werden oder aber nur in der Vorstellung.

Anwendung:

Zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und dem «ich», zur Vermeidung von krank machenden Bewegungs- und Verhaltensmustern und Stressabbau.