

„Ein jeder bewegt sich, empfindet, denkt, spricht auf die ganz ihm eigene Weise, dem Bild entsprechend, das er sich im Laufe des Lebens von sich gebildet hat. Um das Handeln zu ändern, muß er das Bild von sich ändern.“ (Moshé Feldenkrais)

Was ist Feldenkrais?

Feldenkrais erfolgt in der Gruppe: Bewußtheit durch Bewegung (Awareness Through Movement = ATM) oder in Einzelbehandlungen (Funktionale Integration = FI).

Im Mittelpunkt steht dabei der Umgang mit dem eigenen Körper. Feldenkrais hilft dabei, gewohnte Haltungs- und Bewegungsmuster zu erkennen und sich und seinen Körper bewusster wahrzunehmen. Feldenkraisarbeit zielt darauf ab, neue Bewegungsmöglichkeiten zu erfahren bzw. zu kreieren und Bewegungsmuster zu verändern. Dadurch wird ermöglicht, sich bewusst(er) zu bewegen und unter mehreren Möglichkeiten auswählen zu können, wie man sich bewegt.

Für wen eignet sich Feldenkrais?

Die Methode richtet sich an Menschen, die sich und ihren Körper besser organisieren und mehr Leichtigkeit in ihre Bewegungsabläufe bringen möchten. Sie baut Stress ab und ist für Menschen hilfreich, die oft Druck und Spannung ausgesetzt sind. Doch auch Verspannungen, Schmerzzustände und Bewegungseinschränkungen können vermindert werden.



Maria Schähle hat ihre international anerkannte vier-jährige Ausbildung zur Feldenkraislehrerin bei Jerry Karzen (Hawaii) auf der Fraueninsel am Chiemsee (D) absolviert.

Dieser war Schüler und Begleiter von Dr. Moshé Feldenkrais, einem Physiker, der die Bewegungslehre Feldenkrais begründete.

In ihrer Arbeit verknüpft die ausgebildete Sozialpädagogin die beiden körperzentrierten Methoden Feldenkrais und Kinesiologie.

Ihre Arbeit ist durch ihre langjährige Tätigkeit in der Begleitung von Menschen in herausfordernden Lebenssituationen geprägt.