



Christine Lauer

Feldenkraislehrerin
Bodytherapy-Practitioner
Krankengymnastin

Als ausgebildete und praktizierende Krankengymnastin lernte ich 1985 die Feldenkrais-Methode kennen.

1988 dreijährige Ausbildung zur Feldenkraislehrerin bei Mia Segal in Holland.

Seit 1990 Feldenkraislehrerin in Bildungseinrichtungen

Seit 1994 in eigener Praxis mit fortlaufenden Gruppen, Wochenendworkshops sowie Einzelunterricht.

1995 Ausbildung in "bodytherapy" bei Dub Leigh und Audrey Nakamura.

Regelmäßige Fortbildungen und Supervisionen bei international anerkannten Feldenkrais-Trainern.

Der Schwerpunkt meiner Arbeit liegt

im persönlichen Interesse an Bewegung, sowie dem Erschliessen und Wiederfinden der eigenen Kreativität, Freude und der Balance zwischen Spannung und Entspannung.

Angesprochen sind

Menschen jeglichen Alters, die neugierig sind sich selbst besser kennenzulernen.

Menschen, die ihre Fähigkeiten im Beruf, in der Musik, im Sport oder Tanz verbessern möchten.

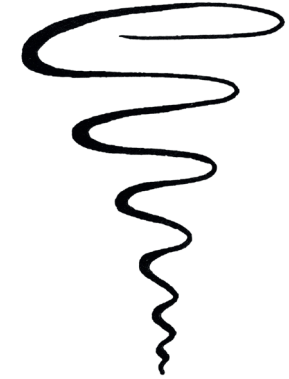
Menschen, mit Einschränkungen oder Schmerzen, die sich weiterentwickeln wollen.

*"Nur wenn wir wahrnehmen,
was wir wirklich tun,
können wir etwas verändern."*

*"Einen Körper / Geist haben,
welcher sich mit einem
Minimum an Anstrengung
und einem
Maximum an Effizienz
bewegen kann."*

... sind Leitsätze, die Dr. Moshe Feldenkrais (1904 - 1984) durch die Entwicklung seiner bewegungspädagogischen Arbeit begleiteten.

Die Feldenkrais Methode



Programm 2017
Gruppen- und Einzelarbeit

Christine Lauer

Petterweilstr. 47

60385 Frankfurt

069/ 954 08 174

0160/ 804 93 15

lauer_chr@web.de

www.feldenkrais-christine-lauer.de

Die Feldenkrais-Methode

ist ein dynamischer Lernprozeß, der den Menschen in der Bewusstheit seiner Bewegungen, bezogen auf seinen Körper und die Umwelt, begleitet. Erforschen der Muskel- und Knochenverbindungen ermöglicht geerdet, beweglich und leicht über Berührung sowie Bewegung mit der Freiheit in Verbindung zu treten, die jedem Menschen innewohnt. Für Menschen, die auf diese *Entdeckung des Selbstverständlichen* neugierig geworden sind, entwickelte Dr. Moshe Feldenkrais zwei Unterrichtsformen:

1. Bewußtheit durch Bewegung

In der Gruppenarbeit **Bewußtheit durch Bewegung** erkunden die Teilnehmer/innen durch mündliche Anleitung in langsamen, sanften Bewegungsabläufen vielfältige Variationen. Im Laufe dieser individuellen Entdeckungsreisen werden die Bewegungen zunehmend müheloser und veränderbar. *Die Kurse finden in der Praxis für Feldenkrais in Bornheim, Petterweilstr. 47 statt.*

2. Funktionale Integration

In der Einzelarbeit **Funktionale Integration** erfolgt die Kommunikation über die nonverbale Sprache der Hände, also über Berührung, Bewegtwerden und Behandlung.

Termine nach telefonischer Vereinbarung im Studio Mechtildstr. 17 (Dornbusch) oder in der Praxis Bornheim / Petterweilstr. 47

In beiden Ansätzen wird erforscht, wie wir mit uns umgehen, -liegen, -sitzen und -stehen, so daß die Bewegung in verschiedenen Lagen zu erfahren und zu integrieren ist. Alltagslast und Anspannung wird mit Hilfe dieses Lernprozesses in ein alltägliches Entdecken und Lernen in der eigenen Haltung umgekehrt.

Bewußtheit durch Bewegung

Januar - März 2017

mittwochs*	18.01. - 29.03.17 11 Termine 176,- €
donnerstags*	19.01. - 30.03.17 11 Termine 176,- €
Samstag-workshop 14.01.17 11.02.17 18.03.17	11.00 - 14.00 Uhr jeweils 38,-

April - Juli 2017

mittwochs	19.04. - 17.05.17 5 Termine 80,- €
mittwochs	21.06. - 26.07.17 6 Termine 96,- €
donnerstags	20.04. - 18.05.17 5 Termine 80,- €
donnerstags	22.06. - 27.07.17 6 Termine 96,- €
Samstag-workshop 22.04.17 13.05.17 24.06.17	11.00 - 14.00 Uhr jeweils 38,- €

* Kurszeiten der fortlaufenden Wochenkurse am Ende

Bewußtheit durch Bewegung

August - September 2017

mittwochs > 6.9. fällt aus	16.08. - 27.09.17 6 Termine 96,- €
donnerstags > 7.9. fällt aus	17.08. - 28.09.17 6 Termine 96,- € €
Samstag-workshop 26.08.17 16.09.17 €	11.00 - 14.00 Uhr jeweils 38,- €

Oktober - Dezember 2017

mittwochs	18.10. - 20.12.17 10 Termine 160,- €
donnerstags	19.10. - 21.12.17 10 Termine 160,- € €
Samstag-workshop 21.10.17 18.11.17 16.12.17	11.00 - 14.00 Uhr jeweils 38,- € €

* Kurszeiten der fortlaufenden Wochenkurse

mittwochs	donnerstags
09.00 - 10.30 Uhr	09.00 - 10.30 Uhr
11.00 - 12.30 Uhr	11.00 - 12.30 Uhr
17.30 - 19.00 Uhr	18.00 - 19.30 Uhr
19.30 - 21.00 Uhr	

F
R
Ü
H
J
A
H
R

S
O
M
M
E
R

H
E
R
B
S
T

W
I
N
T
E
R