



Was können Sie erwarten?

- Entdeckung neuer Verhaltens- und Bewegungsmuster
- Bessere Koordination, Eleganz und Bewegungseffizienz
- Eine verbesserte Körperwahrnehmung
- Fühlen, wie Bewegungen durch Entspannung fließender werden.
- Eine funktionale Verbesserung bei Bewegungseinschränkungen
- Minimierung von arbeitsbedingten Muskelverspannungen
- Erweiterung von Denken, Handeln und Fühlen



Bewusstheit
durch Bewegung
zapft die Fähigkeit
zum „Lockerwerden“,
zum „Entspannen“
und zum „Biegsamwerden“
an und benutzt sie.

Jeremy Krauss

Dr. Renate Kinkel
Feldenkrais-Therapeutin

-Raum 19-
Frankfurter Str. 19
65830 Kriftel

Telefon 06192.955.218
Mobil 0179.955.46.46
E-Mail info@renate-kinkel.de
Internet www.renate-kinkel.de

Renate Kinkel
Feldenkrais-Therapeutin

Bewusstheit durch Bewegung

Wollen Sie...

- ...einen körperlichen Ansatz wählen, um sich besser kennenzulernen?
- ...Ihren Bewegungsspielraum erweitern?
- ...Ihr Körpergefühl verfeinern?
- ...körperliche Einschränkungen nicht mehr hinnehmen, sondern aktiv an anderen Bewegungsmöglichkeiten arbeiten?
- ...Muskelverspannungen mindern?
- ...nach einer Operation oder Verletzung das Gleichgewicht wiederfinden?

Bewusstheit durch Bewegung





„Das Unmögliche
möglich machen, das
Mögliche leicht und das
Leichte elegant.“

Moshé Feldenkrais



Dr. Renate Kinkel
Feldenkrais-Therapeutin

Über mich:

Nach Medizinstudium und Familienzeit fand ich meinen Schwerpunkt in der ganzheitlichen Körperarbeit. Während meiner Ausbildung zur Feldenkrais-Therapeutin lernte ich bei Paul Newton, Miriam Pfeffer, Larry Goldfarb, Carl Ginsburg und Jeremy Krauss.

Die Arbeit mit der Feldenkrais-Methode beeindruckt mich aufgrund der vielfältigen Möglichkeiten, bis ins hohe Alter Bewegungen zu erforschen und sich so an Bewegungsmuster zurück zu erinnern, Varianten zu erlernen und im alltäglichen Leben zu nutzen.

Die Feldenkrais-Methode Wissenswertes

Mit der Feldenkrais-Methode können Menschen jeden Alters lernen, ihre oft eingefahrenen Bewegungsabläufe bewusst wahrzunehmen und diese zu ändern. Zu Verspannungen und Beschwerden führende Bewegungen werden vermeidbar und die Lebensqualität steigt.

Die von Moshé Feldenkrais (1904–1984) entwickelte Methode zeigt Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen auf. Sie ist eine körperorientierte Lernmethode und nutzt die natürliche Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems.

Bei der Erarbeitung der Methode ließ Moshé Feldenkrais seine Erfahrungen als Physiker, Ingenieur und Judoexperte einfließen. Er beschäftigte sich mit der Beweglichkeit des Menschen, verbunden mit dessen Wahrnehmungsfähigkeit. Daraus entwickelte Lektionen regen das Nervensystem an, die individuelle Bewegungsvielfalt auszuschöpfen und in das Bewegungsschema zu integrieren. Die sich langsam vollziehende Veränderung der Körperhaltung wirkt positiv auf die emotionale Befindlichkeit des Menschen.

Durch mehr Leichtigkeit im Tun wird weniger Energie benötigt. Über den Umweg Bewegung wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert und das Ich-Bild gestärkt.

Lernen Sie, wie Bewegung erfolgt,
und erfahren Sie, wie angenehm es ist,
sich selbst auf neue Weise zu bewegen.

Bewusstheit durch Bewegung Gruppenunterricht

Jeder Lernende erforscht auf leichte, spielerische Weise die für die Gruppe insgesamt angeleitete Bewegung. Dabei ist die eigene Wahrnehmung in den oft ungewohnten und überraschenden Bewegungsvariationen entscheidend. Der Teilnehmer erspürt den benötigten Kraftaufwand, das Zusammenspiel der Muskeln und die zeitliche Abfolge der Bewegungselemente. Die Veränderung im Körper ist wahrnehmbar und lässt sich in den Alltag übertragen.



Der Methode liegt die These zugrunde, dass das Erlernen vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten mit psychischen Reaktionen verbunden ist.



Funktionale Integration Einzelunterricht

Durch die Berührungen und Bewegungen seitens des Feldenkrais-Therapeuten wird die Aufmerksamkeit des Lernenden gelenkt. Funktionale Bewegungszusammenhänge werden erfahren und erweitern den Bewegungsspielraum. Sie werden im Gehirn in die dort vorhandenen Bewegungsbilder integriert und dienen als Basis für eine veränderte Bewegungsorganisation im täglichen Leben.

„Erst wenn ich weiß,
wie ich etwas tue, kann
ich es leicht und
schmerzfrei tun.“

Moshé Feldenkrais

