

## KURSLEITUNG



### Uli Rothmund

Heilpraktiker  
Dipl. Sozialarbeiter (FH)  
Sensory Awareness Leader (SALG)



### Helga Hoenen

Feldenkraispädagogin  
Sensory Awareness Leader (SALG)  
Embodied Life™ Teacher

## TERMIN

**Freitag** 09.10.2020 18 Uhr -  
**Sonntag** 11.10.2020 13 Uhr

## „Resilienz durch Achtsamkeit“

**Leitung:** Ulrich Rothmund  
[www.praxis-rothmund.de](http://www.praxis-rothmund.de)

Helga Hoenen  
[www.feldenkrais-hoenen.de](http://www.feldenkrais-hoenen.de)

### Ort und Anmeldung:

Praxis Rothmund  
Federburgstr. 123  
88214 Ravensburg

+49 (0)751 - 36250768  
[info@praxis-rothmund.de](mailto:info@praxis-rothmund.de)

**Kosten:** 200,- €

## Resilienz durch Achtsamkeit

## FELDENKRAIS & SENSORY AWARENESS



## Praxis Rothmund Ravensburg

9.- 11. Oktober 2020

# Resilienz durch Achtsamkeit

## Sensory Awareness

Sensory Awareness ist eine auf den Körper ausgerichtete Form der Achtsamkeitsarbeit. In ihren Ursprüngen geht sie zurück auf die Gymnastiklehrerin Elsa Gindler ins Berlin der 1920iger Jahre. Charlotte Selver, ihre Schülerin, die in den USA arbeitete, benannte sie später Sensory Awareness.

Die Arbeit zielt darauf ab, sich wieder als ganze Person erfahren zu dürfen. Dadurch kann die eigene Gesundheit erhalten und eine Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden. Sehr empfehlenswert ist dieser Kurs für alle, die Anzeichen von Erschöpfung, Gestresst-Sein und Überlastung im Alltag spüren und nach Wegen der Veränderung suchen.

Der Arbeit auf und mit dem Boden wird große Bedeutung beigemessen. Es werden nicht bestimmte Übungen gelehrt, sondern Aufgabenstellungen angeboten, die das bewusste Erleben und die Präsenz im Tun fördern. Dies geschieht aus der Stille heraus und dient der Erforschung der eigenen Person.

Die Fragestellungen von Elsa Gindler und Charlotte Selver können in Anbetracht der wieder entdeckten Bedeutung von Achtsamkeit als zeitlos modern eingestuft werden. Auf der Grundlage der Psychoneuroimmunologie, der modernen Hirnforschung, aber auch der Osteopathie wollen wir diesen klassischen Ansatz neu entdecken und erfahrbar machen.

## Feldenkrais

Feldenkrais®, benannt nach dem Begründer Moshé Feldenkrais (1904-1984) ist ein brillianter senso-motorischer Ansatz, um auf achtsame und wohltuende Weise neue Frei- und Spielräume zu entdecken und so Beweglichkeit, Bewusstheit und Resilienz zu verbessern. Das spricht uns in unserer Ganzheit an und lässt uns in einen organischen Lernprozess zurückfinden ähnlich dem, wie wir uns als Kleinkind unserer Natur entsprechend entwickelt haben.

Achtsam ausgeführte Bewegung, die Suche nach dem, was möglich ist, Momente der Stille und des Lauschen auf das, was der Körper mitteilt, eine innere Haltung, die von Offenheit, Interesse, Fürsorge, Gelassenheit und Vertrauen in eine lenkende Kraft geprägt ist, bringen uns in den gegenwärtigen Moment. So können wir uns selbst und dem Außen immer wieder neu und unvoreingenommen begegnen.

Unabhängig von Alter, eventuellen Beschwerden oder dem individuellen Interesse an Veränderung kann jede/r herausfinden, wie das, was man tun möchte, leicht, angenehm und effektiv sein kann.

**Beide Wege der Achtsamkeitsentfaltung** sind in ihrer Zielsetzung, wie auch in ihrer Entstehungsgeschichte sehr eng verwandt. Sie unterscheiden sich jedoch in ihrer äußeren Form und Struktur.

*„Leben hat nichts mit Methoden zu tun. Wir lernen von kleinen Kindern oder Pflanzen, was es bedeutet zu leben. Wenn wir wacher werden, können wir klarer fühlen, was unsere eigene Natur uns sagen möchte.“*

Charlotte Selver

*„Sich selbst zu erkennen, scheint mir das Wichtigste, was ein Mensch für sich tun kann“*

Moshé Feldenkrais

**Bitte beachten Sie:**

Der Workshop dient der Gesunderhaltung, sowie der Stärkung der Resilienz. Er kann eine notwendige ärztliche Behandlung allerdings nicht ersetzen.

Entsprechend der Einhaltung der Corona-Maßnahmen können wir den Kurs mit verkleinerter Gruppengröße stattfinden lassen, vorbehaltlich künftiger im Oktober möglichen Veränderungen bzw. Einschränkungen. Wir informieren alle angemeldeten Teilnehmer rechtzeitig vor Kursbeginn. Wir bitten um möglichst frühzeitige Anmeldung, damit uns das gut gelingen kann.