Montag, 30.08.
09.30 Uhr

Feldenkrais Seminar: Augen - nicht nur zum Sehen da
Training

Die meisten Menschen verbringen im Arbeitsalltag viel Zeit vor dem Rechner. Das wirkt sich nicht nur auf unser Sehen aus, denn der Gebrauch unserer Augen geht weit über das Sehen hinaus. Die Augen organisieren und beeinflussen vom ersten Tag unseres Lebens an, wie wir uns bewegen. Die Fähigkeit der Augen, zu fokussieren, und bewegte Gegenstände (oder auch Menschen) durch den Raum zu verfolgen, ist fast die erste Bewegung, die ein Baby ausführen kann.

Schon bei der Planung einer Bewegung gehen unsere Augen in die Richtung der geplanten Bewegung. Das bedeutet umgekehrt, dass eine eingeschränkte Beweglichkeit der Augen sich auf alle geplanten Bewegungen auswirken kann.

Mit FELDENKRAIS® können wir nicht nur die Qualität unseres Sehens verbessern, sondern auch über die Erfahrung der Beweglichkeit der Augen abseits ihrer gewohnten Bahnen auf unser gesamtes Sein einwirken. Durch feine, oft ungewohnte Augenbewegungen entstehen neue Koordinationsmuster, die über das visuelle System hinaus auf Haltung, Gleichgewicht und Gesamtwahrnehmung einwirken.

Dieses Seminar ermöglicht einen praktischen Zugang zu diesen Wechselwirkungen. Mit entspannten, ruhigen Augen kommen auch wir zur Ruhe.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und ein größeres Handtuch als Unterstützung für den Kopf mit. Außerdem etwas, um die Augen zu verbinden, das kann ein Schal sein, ein Tuch, eine Schlafmaske. Wenn gewünscht auch gerne Ihre eigene Yogamatte und eine Decke. Bitte keine Kontaktlinsen tragen.

Für wen eignet sich dieser Kurs?

- Fachkräfte, die viel Zeit am Bildschirm verbringen und ihre Augen und Körperwahrnehmung entlasten möchten
- Mitarbeitende in sozialen und pädagogischen Berufen mit Interesse an der FELDENKRAIS®-Methode
- Menschen, die Haltung, Gleichgewicht und Gesamtwahrnehmung über die Augenbeweglichkeit verbessern möchten
- alle, die einen praktischen Zugang zur Wechselwirkung von Augenbewegung und Körperbewusstsein suchen

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

- Zusammenhang zwischen Augenbewegungen und der Organisation von Körperbewegungen
- wie eingeschränkte Augenbeweglichkeit geplante Bewegungen beeinflussen kann

Verbesserung der Qualität des eigenen Sehens mit FELDENKRAIS®
neue Koordinationsmuster durch feine, ungewohnte Augenbewegungen
Wirkung entspannter Augen auf Haltung, Gleichgewicht und innere Ruhe

Kursleitung

Monika Praxmarer
Feldenkrais Practitioner, Feldenkrais Ausbilderin, Heilpraktikerin

Weitere Angebote im ...

Themenbereich Selbstfürsorge, Resilienz und Stressbewältigung

Alle Termine zu diesem Thema
30.8.2027 09:30 Uhr - 31.8.2027 12:45 Uhr

ACHTUNG
30.08.2027 von 09:30 - 17:00 Uhr
31.08.2027 von 09:30 - 12:45 Uhr

Dauer
12 Unterrichtseinheiten

Kosten
Regulär 443,- Euro, Mitglieder 366,- Euro

Ort
Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.