SCHULE FÜR AIKIDO & FELDENKRAIS
in ULM - VÖHRINGEN - ILLERRIEDEN

Josef Daam - Ergotherapeut - 6. DAN AIKIDO
Tel: 08337/2972891 oder 0176/47790496
www.aikido-feldenkrais.de - jo-da@gmx.de

Aikido & Feldenkrais in Ulm Hipp Kampfkunst im Blautal-Center Blaubeurer Str. 95 89077 Ulm	Sonntag	10:00 – 11:30	Aikido alle
	Dienstag	19:00 – 20:00	Feldenkrais – Lektionen*
	Dienstag	20:00 – 21:30	Aikido alle
Aikido in Vöhringen Sportparkstraße 10 89269 Vöhringen	Montag	18:30 – 19:30	Aikido - Kinder ab 8 Jahren
	Montag	19:30 – 21:00	Aikido - Jugend und Erwachsene
	Mittwoch	20:30 – 22:00	Aikido - *nach Absprache*
Feldenkrais in Illerrieden Mörikestr. 35 89186 Illerrieden	**Seit 2022 finden die Feldenkrais-Stunden donnertags Online statt**		
	Donnerstag	20:00 – 21:15	Feldenkrais – Lektionen*

* Fortlaufende Gruppe - Ein Einstieg ist jederzeit möglich

DIE FELDENKRAIS METHODE ®

Die **Feldenkrais-Methode** ist ein körperorientiertes, pädagogisches Verfahren und ist benannt nach dem Physiker und Ingenieur Dr. Moshe Feldenkrais (1904–1984).

Als Grundlage dienten Feldenkrais sein tiefes Verständnis von Physik, Neurobiologie und Ingenieurwissenschaften sowie seine jahrelangen Judo-Erfahrungen**.**

Ein Grundpfeiler der Methode ist die Annahme des lebenslangen Lernens ohne Wettbewerbsdenken, ohne Beurteilung nach den Kriterien "richtig oder falsch", ohne angestrengtes Hinarbeiten auf ein Ziel, mit Neugierde und Freude an der Entdeckung von Neuem.

Für die Teilnahme an den Gruppenstunden (**Bewusstheit durch Bewegung**) oder an den Einzelstunden (**Funktionale Integration**) sind keine besonderen Fähigkeiten oder Vorkenntnisse erforderlich. Menschen mit Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen profitieren ebenso von der Feldenkrais-Methode wie Künstler, Musiker, Sportler, Handwerker oder Büroangestellte.

Sie ist für Personen jeden Alters geeignet, die

- ihre geistige und körperliche Beweglichkeit erweitern möchten.
- ihre Ausdauer, Lernfähigkeit, Kreativität oder Leistungsfähigkeit verbessern möchten.
- Verspannungen und Stress abbauen möchten.
- eine funktionale Verbesserung bei Schmerz oder bei Bewegungseinschränkungen erreichen möchten.
- eine bessere Haltung und Koordination erreichen möchten.

„Was ich anstrebe, sind nicht bewegliche Körper sondern bewegliche Gehirne.
Was ich anstrebe ist, jeder Person ihre menschlichen Würde wiederzugeben“

Moshé Feldenkrais