

Bewußtheit für den Beckenboden

Ein Seminar
für Feldenkrais LehrerInnen
und StudentInnen im 4. Jahr

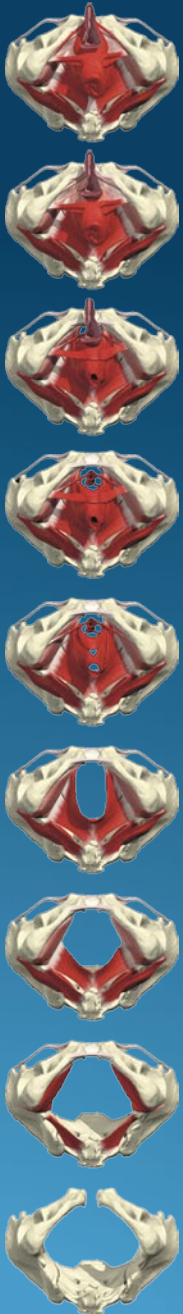
Berlin

3.-5. Juni 2011 (Teil 1)

1.-3. Juni 2012 (Teil 2)

mit

Francesca
White



Bewußtheit für den Beckenboden

In diesem Workshop werden wir **„Bewusstheit durch Bewegung“** und **„Funktionale Integration“** einsetzen, um die Muskeln im Becken, das Zwerchfell und die Schließmuskeln zu identifizieren, zu erkunden und zu differenzieren. Diese Erkundungen setzen wir dann in Zusammenhang mit dem Beckenboden und dessen Verbindung zum gesamten Körper. Dieses Seminar wird auch unser Verständnis der Blasenfunktionen erweitern. Die TeilnehmerInnen lernen Aspekte der **Feldenkrais Methode** kennen, die die Stärke und Sensibilität des Beckenbodens unterstützen.

Wir werden Muskelgruppen erkunden, die oftmals dem Verständnis der Muskulatur des Beckenbodens störend entgegenstehen, beispielsweise die tiefliegende Hüftmuskulatur. Dazu werden wir **„Alexander Yanai Lektionen“** einsetzen und diese anschließend in **„Funktionale Integration“** übersetzen.

Das Seminar wird Feldenkrais LehrerInnen in die Lage versetzen, mit Menschen zu arbeiten, die Probleme wie Inkontinenz, Scheidenvorfall, Unterleibsschmerzen, Menstruationsprobleme, Probleme in den Wechseljahren, Vaginismus oder Spannung im Beckenbereich erleben. Für Menschen, die sich nach einer Beckenboden- oder Prostataoperation erholen oder die an Verdauungsproblemen wie Darmträgheit oder Divertikulitis leiden, hat sich die Arbeit mit der Feldenkrais Methode sehr bewährt.

Der Workshop ist gleichermaßen für Frauen und Männer geeignet.

Selbstverständlich dient dieser Workshop auch dazu, mehr über uns selbst zu lernen.

Francesca White wird in diesem Workshop auch Anregungen geben, wie man das Thema Beckenboden in einem Workshop für die Öffentlichkeit aufbereiten oder wie man dieses Thema in regelmäßige **„Bewusstheit durch Bewegung“-Klassen** integrieren kann.

mit Francesca White

Einige Themen, die in diesem Workshop erarbeitet werden:

- Das Perineum (Damm) und sein Aufbau
- Der äußere und innere Schließmuskel
- Unterstützende und störende Muskeln
- Gewölbe im Körper: Mund, Atmung und Becken
- Skelettale Verbindungen: Die Schlüssel des Beckens kennen lernen
- Wie kann man Klienten helfen, die ein Trauma im Becken erlebt haben
- Zusammenhänge erkennen zwischen der Art, wie wir unser Gewicht über unseren Füßen tragen und wie dies die Anordnung unseres Beckens und der Gewölbe im Körper beeinflusst.
- Die Atmung und die Stimme mit dem Beckenboden in Verbindung bringen



Francesca White unterrichtet Workshops zum Thema Beckenboden seit mehr als 15 Jahren.

Francesca ist Feldenkrais Lehrerin und Assistenztrainerin. Sie arbeitet seit mehr als 25 Jahren im Bereich menschlicher Bewegung und Psychologie. Francesca lebt in Melbourne, Australien.

Hinweise für die SeminarteilnehmerInnen:

Die TeilnehmerInnen erhalten die im Seminar unterrichteten “Bewusstheit durch Bewegung”-Stunden als MP3-Mitschnitt und als Transkript, sofern diese nicht aus öffentlichen Quellen wie “Alexander Yanai” stammen. Die Transkripte und Mitschnitte sind im Seminarpreis enthalten.

Francesca arbeitet zum Thema Beckenboden häufig mit oval geformten Sitzbällen. Diese Sitzbälle stehen im Seminar zur Verfügung und können von den TeilnehmerInnen erworben werden.

Bitte Decke oder Matte sowie Supportmaterialien für Kopf und Knie mitbringen. Falls Du Schwierigkeiten hast, am Boden mit FI zu arbeiten, bringe bitte einen Tisch mit.

Francesca White unterrichtet auf Englisch, eine deutsche Übersetzung wird angeboten.

Bewußtheit für den Beckenboden

Termine:

Modul 1: 3.-5. Juni 2011

Modul 2: 1.-3. Juni 2012

Die Unterrichtszeit ist täglich von 10:00h bis 16:30h mit 90 Minuten Mittagspause.

Seminarort:

Uferstudios, Studio 6, Uferstraße 8-11, 13357 Berlin

Preis: € 330,- (inkl. 19% MwSt.) pro Modul

Im Seminarpreis enthalten sind MP3-Mitschnitte der ATMs.

Die Teilnehmerzahl im Seminar ist auf 30 Personen begrenzt.

Anmeldecoupon:

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Workshop "Bewußtheit für den Beckenboden" mit Francesca White am 3.-5. Juni 2011 und am 1.-3. Juni 2012 in Berlin an.

Die Seminargebühr in Höhe von € 330,- pro Modul (insgesamt € 660,- für beide Module) überweise ich jeweils nach Rechnungseingang. Bis zu 60 Tagen vor Seminarbeginn ist eine Stornierung kostenlos möglich, danach nur, wenn ein Ersatzteilnehmer benannt wird, ansonsten sind die vollen Seminargebühren zu bezahlen.

Name: _____

Anschrift: _____

Telefon und Handy: _____

E-Mail: _____

Diesen Coupon bitte an die Adresse unten senden oder faxen. Auf unserer Internet-Seite www.Feldenkrais-Ausbildung.de kannst Du Dich auch online anmelden.



Bahnhofstraße 5 - 86316 Friedberg - Tel 0821-6070590 - Fax: 6070592
Info@Feldenkrais-Ausbildung.de - www.Feldenkrais-Ausbildung.de