



Bergwandern • Heil- und Erfahrungswoche

Entdecken Sie das verborgene Wissen Ihres Körpers

Gehen am Berg

Großzügig natürlich sich mit Feldenkrais meditativ, dynamisch weich und beweglich machen.

Drin im Seminarraum und dann raus in die Bergwelt. Auf schönsten Wanderwegen unterwegs sein.

- Da braucht es weit mehr als ein gutes Gleichgewicht und eine ausgewogene Körperbeherrschung.
- Der Gesamtorganismus muss dabei wieder intelligent und gehirngerecht und natürlich ökonomisch eingesetzt werden.
- Bergwandern ist und macht gesund und vital: Der leichte Mangel an Sauerstoff aktiviert die Widerstandskräfte des Immunsystems – die sofort schlagartige Ausschüttung von Glücks-Wohlfühl-hormonen Dopamin und Serotonin – diese schießen förmlich in die Adern – fühlbar – diese wohlige Emotion breitet sich aus wie eine berauschende Droge. Es ist ja auch eine.
- Diese körpereigene Drogenküche bzw. Apotheke (diese Neurotransmitter sind ohne Nebenwirkungen) wird von uns selbst aktiviert.
- Viele körperliche, seelische und medizinische Problematiken lösen sich dabei förmlich in Luft auf.
- Ein fast berauschendes Gefühl von Glück, warmer Zufriedenheit, Siegergefühl und Triumph wird LEIB-haftig erlebt.

Mit erforschenden Bewegungsmöglichkeiten im Seminarraum *feldenkraisisch* --- was ist das?

A revolutionary approach to optimizing human ability when faced with pain, neurological disability, or the challenges of every day life.

Ein (r)evolutionärer Ansatz, um unsere Fähigkeiten zu verbessern, wenn wir mit Schmerzen, Einschränkungen oder dem ganz normalen Wahnsinn des Alltags konfrontiert sind.



«Am rollenden Stein wächst kein Moos.»

Oskar Kokoschka

Der Weg zu mühelosem und lustvollem Bergwandern beginnt demnach im Kopf.

Dazu braucht es zuallererst die **erspürende, erforschende, gelenkte Aufmerksamkeit** im Seminarraum:

- Fragen wie: Wie gehe ich? Gehen die Füße, die Beine?
- Was verhindert, dass ich leicht gehe?
- Warum ist es bergauf vielfach so anstrengend und atemlos luftraubend?
- Und warum bergab oft unangenehm oder gar schmerzen die Knie?
- Und warum habe ich am nächsten Tag regelrecht Muskelkater?

Wir werden uns genau damit beschäftigen.

Durch gelenkte Aufmerksamkeit erforschen wir unsere Gesamtkörper-Organisation und diese verändert unser Gehen und Stehen und Sitzen und Berggehen.

Wir erleben den Zusammenhang zwischen Technik, Methodik, Gleichgewicht, Leichtigkeit, Eleganz, Atmung, Kraftlinien. Wir entmuskeln und delegieren die Kraft wieder ökonomisch ans Skelett zurück. Knochen stützen und tragen. Muskeln bewegen. Hört sich einfach an, ist es auch. Aber eben: Gewusst wie!

Draußen am Berg erfolgt dann die direkte Anwendung des neu Erlernten.

Jeder findet förmlich schnelle verblüffende neue einfache Lösungen.

Fern von ausschließlicher Kraft und Anstrengung.

Ich führe und lenke die Menschen in diese neue integrierte Kunst des Berggehens. **Und diese Anwendung hilft natürlich auch im Gesamt-Alltag.**

Das Geheimnis ist also zuerst die „Arbeit“ drinnen und dann die Anwendung in der Natur draußen.

Im Einklang mit dieser neuen anderen Gesamtorganisation mit integrierter Atmung und Bewegung ergibt sich verbesserte Trittsicherheit und ein neues Vertrauen ins eigene Gleichgewicht. Ökonomisch, flexibel, angemessen, behende und agil und aufrecht, mutig, dynamisch und doch meditativ jeder mit sich und doch auch die Sinne geöffnet zum riechen, horchen, schauen, beobachten, wahrnehmen. Nicht huschlig mit Ohrstöpseln und Stöcken und Fitness-App bewusstlos durch die wunderbare Natur hirschen und diese nur benutzen, anstatt ein Teil davon zu sein. Dankbar, aufnahmefähig, fühlend. Die eigenen Grenzen respektieren und sich nicht atemlos ausbeuten (höher, schneller, weiter ...).

Dann funktioniert die eigene Apotheke mit den gratis Gaben von Glück, Zufriedenheit und Wohlergehen. weich geschmeidig und beweglich.

Es ist eine intensive Begegnung mit der Natur, mit sich selbst – in der Frische und Fülle der Alpenwiesen lässt sich der Geist beleben.



Eine Bereicherung findet sich bei dieser Art des Reisens. In Langsamkeit und Entschleunigung.

So kehrt die eigene Kraft wieder. In Momenten der Stille begegne ich dem Berg, den Tieren, dem Gelände, dem Wetter, dem freien Raum und dieser besonderen Ruhe in den Bergen lauschend.

Offen für alle Bewegungsmöglichkeiten und für jedes Alter soll diese Reise Vergnügen bereiten. Neue Lust am beseelten Leib. In ausgewogener Ruhe und Dynamik. Mit schönem drum und dran . Köstlichkeiten schnabulieren. Ein Genuss für sämtliche Sinne. Nervennahrung im Inneren und von außen die volle Packung ...

Mein Gang spiegelt meine Lern- und Lebenserfahrung:

Der Gang eines Menschen ist das Resultat seiner bisherigen Lernerfahrung. Menschen gehen aufrecht oder gebeugt oder krumm. Sie kommen schleichend, polternd oder zögerlich daher. Sie sind mehr nach vorne oder rückwärts geneigt. Alle gehen sie – was sie aber unterscheidet, ist die Qualität, wie sie es tun!

Viele SeminarteilnehmerInnen der Wanderkurse, die ich seit Jahren gebe, sind nicht zufrieden mit ihren vorherigen Wandererfahrungen. Drückende Schuhe, Schmerzen in Muskeln und Gelenken, immer hinterher zu hetzen, sind nur einige Gründe, die ihnen die Freude und den Genuss am Wandern verleiden.

In meinen Wanderseminaren gibt es drei Schwerpunkte, an denen wir arbeiten und forschen:

- 1) die Art und Weise des Gehens
- 2) das innere Bild, das wir von uns haben, und
- 3) das Tempo und die Atmung.

Die Art und Weise des Gehens oder die Freiheit der Füße

Unsere Füße sind am weitesten von unserem Kopf entfernt, damit wir sie weder sehen noch riechen müssen. Und oft stecken wir sie in Folterinstrumente, Schuhe genannt, und wundern uns, wenn sie rebellieren und den Dienst verweigern. Viele Menschen haben kein Vertrauen in ihre Füße, sondern geben die Verantwortung an die Schuhe ab. Aber ein Wanderschuh kann nur so gut sein, wie der Fuß, der in ihm steckt. Was bedeutet das?



Wir sind einem Paradoxon ausgesetzt: Je stabiler und sicherer wir sein wollen, umso beweglicher und adaptionsfähiger müssen wir werden. Das gilt auch für unsere Füße. Sie sind so konstruiert, dass, optimal genutzt, unser Gewicht auf die ganze Fußsohle verteilt wird, gleich welchen Untergrund und Neigungsgrad der Boden hat ...



Diese positiven Wirkungen erwarten Sie:

- Erfahrung über
 - das Gehen am Berg
 - das Gehen abwärts ohne Schmerzen und Knieprobleme
 - das Gehen OHNE STÖCKE
 - Gleichgewicht
 - Trittsicherheit
 - ausdauerndes Gehen bergauf ohne außer Atem zu kommen
 - Gehirnbioogie und Synapsen und Parasympathicus-Modus
- weniger „Rücken“schmerzen
- ein entspannter Nacken
- ein bewegliches Becken
- eine deutliche Stimmungsaufhellung und den Zugang dazu im Alltag abrufen können
- gelenkige Hüften
- freie Schultern
- strahlende Augen
- Entstressung und eine tiefe innere Ruhe

*„Eigentlich bin ich ganz anders,
ich komme nur so selten dazu.“*

Ödön von Horváth

Kurzum eine deutlich gelassener und zugleich dynamische Haltung und eine leichtere Lebenseinstellung mit Lust aufs Leben in Fülle und Leichtigkeit im Entschleunigungs-Modus mit erlebter klarer Zuversicht und Vertrauen ins eigene Tun und Sein-lassen.

Die wundervolle Umgebung

Das Hotel Resort Josef auf der Hochalm Meran auf 1620m tut das Übrige, um uns umrahmt von dieser grandiosen, traumhaften Landschaft zu beglücken.

Eine eindrucksvolle Baubiologie und Harmonie mit natürlichen Materialien ist dazu geschaffen, dies zu verstärken. Der Wellness-Bereich ist atemberaubend – drin und draußen – und lädt zum verweilen und genießen ein. Die herrliche Bergwelt immer vor Augen soweit das Auge reicht. Ob nach dem Wandern und Feldenkraiseln ein Saunagang oder schwimmen – es ist Energie pur zum Entspannen, Auftanken, Loslassen. Die köstliche Verpflegung ist ein weiterer Meilenstein.

Den Abend zur Nacht leite ich jeweils noch ein mit einer Sitz-Meditation und Tiefenentspannung zur Parasympathikus-Anregung und hypnotischen Selbstheilungs-Anregung. Zur Vertiefung und Verifizierung des tagsüber Erlebten.



Foto: Campomalo / pixelio.de



Foto: eckwe / pixelio.de

Ablauf der Woche in etwa:

1. Tag:

- Anreise bis 14 Uhr um 16 Uhr
- Begrüßung mit Luzia und erster Spaziergang feldenkraisisch ums Haus

2. bis 6. Tag :

- 7.30 bis 8.30 im Seminarraum Einstimmung mit Methodiken und Wahrnehmungsübungen
- Frühstück
- 11 Uhr draußen Wandern ca. 1,5 bis 3,5 Std. mit Differenzierungen und Tipps und Tricks zwischendurch
- 17 Uhr Seminarraum bei kürzeren Touren eine Stunde Feldenkraiseln ...
- Abendessen
- 21 Uhr Meditation und hypnotische Einführung in den Parasympathikus-Modus

7. und letzter Tag

Seminarraum nach dem Frühstück mit letzten Früchte-Erntungen und Erlebnissen und Feedback und Verabschiedung mit Tipps für den Alltag bis zur nächsten Wanderwoche ☺

Termin Frühling: 13.4. bis 20.4.2017

Anmeldung bis 19.02.2017!

(solange hält das Hotel die Zimmer frei)

Fragen + Anmeldung:

Tel. mobil 0172 . 7 24 24 29

Vorankündigung Wanderwoche Herbst 2017:
voraussichtlich 17.–24.09.

Preis

550 € für die Teilnahme am Programm

ab 738 € für das luxuriöse Hotel mit $\frac{3}{4}$ -Pension
(7 Übernachtungen):

Wir bekommen als Superangebot 7 Übernachtungen zum Preis von 6, obwohl Ostern und Hauptreisezeit ist!

Konkret pro Person:

im Doppelzimmer 123 € x 6 = 738 €

im Einzelzimmer 177 € x 6 = 1062 €



~~sollte~~
~~würde~~
~~könnte~~
MACHEN



Wie geht Feldenkraiseln?

BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

In der Gruppenarbeit werden die Teilnehmer/Innen verbal durch eine Abfolge von Bewegungssequenzen geführt, genannt Lektionen in Bewusstheit durch Bewegung oder auch ATM Lektionen (Awareness through Movement).

Sie werden im jeweils individuell angepassten Tempo durchgeführt und ermöglichen **das Entstehen von Bewusstheit für persönliche Bewegungsmuster und Zusammenhänge zu mentalen Gewohnheiten. Die Aufmerksamkeit für somatische (körperliche) Prozesse wird geschärft und die Selbstwahrnehmung verbessert. Ein wachsendes Repertoire mentaler und körperlicher Bewegungen entsteht, Handlungsweisen können zunehmend variiert und gegebenenfalls auch verändert werden.**

Moshe Feldenkrais sprach von der „Entdeckung des Selbstverständlichen“, d.h. der Bewusstwerdung, zum Beispiel der Art und Weise, wie wir im Alltag gehen oder sitzen, Sport treiben oder ein Musikinstrument halten.

Aber auch die Weise, wie wir körperlich auf Stress reagieren oder ungewohnte Situationen bewältigen, kann klüger und effizienter werden. Das Innovative an der Feldenkraisarbeit ist, dass der Lehrer keine allgemeinen Rezepte gibt, was „richtig“ ist, sondern den Schüler durch Variationen intelligent strukturierter, an Funktionsweisen des menschlichen Gehirns orientierter und präzise angeleiteter Bewegungssequenzen leitet.

Dieses dem kindlichen Lernen nachempfundene „spielerische Ausprobieren“ innerhalb eines klar abgesteckten Funktionsrahmens, verfeinert die Fähigkeit, Unterschiede, also Feedback wahrzunehmen.

**BERÜHRT SEIN
BEWUSST SEIN
BEWEGT SEIN
BEBILDERT SEIN
SEIN
SEIN IM KÖRPERHAUS
SEIN IN LEICHTIGKEIT
SEIN**

