



Was können Sie erwarten?

- ▮ verbesserte Körperwahrnehmung
- ▮ Entdeckung neuer Verhaltens- und Bewegungsmuster
- ▮ Bessere Koordination, Eleganz und Bewegungseffizienz
- ▮ funktionale Verbesserung bei Bewegungseinschränkungen
- ▮ Minimierung von arbeitsbedingten Muskelverspannungen
- ▮ Erweiterung von Denken, Handeln und Fühlen



„Erst wenn ich weiß,
wie ich etwas tue, kann
ich es leicht und
schmerzfrei tun.“ Moshé Feldenkrais



Dr. Renate Kinkel
Feldenkrais-Therapeutin

-RAUM 19-
Frankfurter Str. 19
65830 Kriftel

Telefon 06192.955.218
Mobil 0179.955.46.46

E-Mail info@renate-kinkel.de
Internet www.renate-kinkel.de

Renate Kinkel
Feldenkrais-Therapeutin

Bewusstheit durch Bewegung

Wollen Sie...

- ▮ ... Ihren Bewegungsspielraum erweitern?
- ▮ ... Ihr Körpergefühl verfeinern?
- ▮ ... körperliche Einschränkungen nicht mehr hinnehmen, sondern aktiv an anderen Bewegungsmöglichkeiten arbeiten?
- ▮ ... Muskelverspannungen mindern?
- ▮ ... nach einer Operation oder Verletzung das Gleichgewicht wiederfinden?



Bewusstheit durch Bewegung



„Das Unmögliche
möglich machen, das
Mögliche leicht und das
Leichte elegant.“

Moshé Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode Wissenswertes

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie ihre oft eingefahrenen Bewegungsabläufe zu hinterfragen und abzuwandeln. Ihre individuelle Bewegungsvielfalt wird besser ausgeschöpft. Die sich langsam vollziehende Veränderung ihrer Körperhaltung verbessert ihr allgemeines Wohlbefinden.

Die von Moshé Feldenkrais (1904–1984) entwickelte Methode zeigt Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen auf. Sie ist eine körperorientierte Lernmethode und nutzt die natürliche Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems.

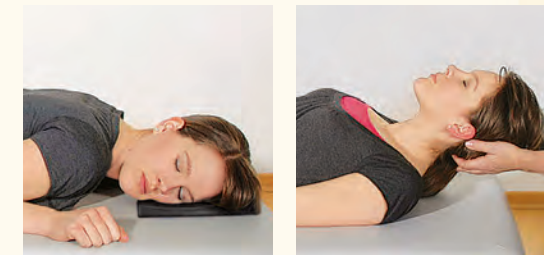
*Lernen Sie, wie Bewegung erfolgt,
und erfahren Sie, wie angenehm es ist,
sich selbst auf neue Weise zu bewegen.*

Bewusstheit durch Bewegung in der Gruppe

Sie erforschen auf spielerische Weise ihre Bewegungen. Dabei ist die eigene Wahrnehmung entscheidend. Den benötigten Kraftaufwand, das Zusammenspiel ihrer Muskeln erspüren sie genauso, wie die zeitliche Abfolge von Bewegungselementen.



So fühlt sich Bewegung wieder leicht und sicher an.



Funktionale Integration in der Einzelarbeit

Durch leichte Berührungen und einfache Bewegungen wecke ich ihre Empfindung für ihre Beweglichkeit. Funktionale Zusammenhänge werden für Sie erfahrbar und erweitern ihren Bewegungsspielraum.



*„Das Erforschen von
eigenen Bewegungen
beeindruckt mich an der
Feldenkrais-Methode“.*

Dr. Renate Kinkel
Feldenkrais-Therapeutin

Nach Medizinstudium, Promotion und Familienzeit fand ich meinen Schwerpunkt in der ganzheitlichen Körperarbeit. Meine Ausbildung begleiteten u.a. Paul Newton, Larry Goldfarb und Carl Ginsburg.

