

phänomenologische Körperarbeit – eine Einführung



Ein Seminar zu Wahrnehmung und Bewegung mit Marc Oestreicher, Feldenkrais Praktiker und Gestalttherapeut.

Das Angebot richtet sich an Psychotherapeut/innen, Ärzt/innen, Praktiker/innen komplementärer Therapien und Physiotherapeut/innen. Mit kurzen theoretischen Inputs sowie durch Übungen und mittels Demonstrationen gebe ich Einblick in meine Körper- und Bewegungstherapeutische Praxis.

Phänomenologische Körperarbeit untersucht individuelles Körperverhalten und Körperstruktur durch achtsames Erlernen von Funktion. Auf dem Hintergrund der **Feldenkrais Methode**, der körperpädagogischen Arbeit von **Elsa Gindler** sowie der **Gestalttherapie** wird systematisch mit Bewegung, Haltung, Atmung und Kraftaufwand experimentiert. Das Zusammenspiel von Körperempfinden und Bewegungslernen gelangt in den Vordergrund und kann sich in spontanen Anpassungen und Korrekturen fortsetzen. Dies führt zu funktionalen Verbesserungen im Körperverhalten und im besten Fall zur Auflösung von Verspannungen, Schmerzen und Einschränkungen. Und nicht zuletzt lässt sich aus der Praxis ein umfassendes Verständnis somatischer Lernprozesse erarbeiten und allgemeine Überlegungen zum Transfer von Lernprozessen ins Alltagsverhalten anstellen.

Datum: Freitag Abend und Samstag, 4./5. Juni 2010

Zeiten: Freitag 17.00 – 19.30, Samstag 10.30 – 13.00 und 14.00 – 16.30

Ort: **Basel**, Praxis am Wettsteinplatz 8 (10 Minuten ab Bahnhof SBB)

Kosten: SFr. 250.– (max. 8 Teilnehmer/innen)

Angaben zum Seminarleiter

Marc Oestreicher, Feldenkrais Praktiker, Gestalttherapeut und Biologe (M Sc) arbeitet seit 1996 in eigener körpertherapeutischer Praxis und war von 1998 bis 2006 zeitweise in einer auf Schmerztherapie spezialisierten Klinik tätig. Lehrtätigkeit und Supervision für Körper- und Bewegungstherapeut/innen sowie Autor diverser Fachpublikationen und Kongressbeiträge.

Kontakt: www.koerperlernen.ch