

„Intellektuelles Verständnis reicht nicht aus, um eine tief greifende Veränderung herbeizuführen.“

*Dr. Moshé Feldenkrais (1904 - 84)*

**Termine:**

**mittwochs 10.00 - 11.00 Uhr**  
**18.30 - 19.30 Uhr**

**Weitere, allgemeine Feldenkrais-Kurse  
mit wechselnden Themenschwerpunkten:**

**mittwochs 20.00 - 21.00 Uhr**  
**donnerstags 8.45 - 9.45 Uhr**

**Ort:**

Praxis DEINraum  
Knaackstr. 5 | 10405 Berlin  
(Tram M2 - Knaackstr.)

**Kosten:**

einzelne Stunde 15 Euro, Probestunde 5 Euro  
Monatsvertrag 40 Euro

**Info/Anmeldung:**



**SIMONE OTTO**  
**Feldenkrais**

030 - 55 12 79 39  
info@simoneotto-feldenkrais.de  
[www.simoneotto-feldenkrais.de](http://www.simoneotto-feldenkrais.de)

# Spürend erfahren was Kinder brauchen



**Kindliche Entwicklungswege  
besser verstehen mit  
der Feldenkrais-Methode**

- **Kinder besser verstehen**
- **die vielen kleinen Wunder sehen**
- **geduldig sein ohne sich Zwang anzutun**
- **mehr den eigenen Instinkten vertrauen**
- **mehr wahrnehmen und sich leichter bewegen**
- **weniger erschöpft sein**

**Kinder** brauchen für eine gesunde Entwicklung keine Frühförderung, sondern ein Umfeld, in dem sie sich angstfrei und ohne Druck ausprobieren können. Eine Umgebung, in der sie sich ernst genommen und sicher fühlen. Und sie brauchen Bedingungen, die ihre natürlichen Entwicklungsschritte unterstützen.



**Die Feldenkrais-Methode** basiert unter anderem auf der frühkindlichen Bewegungsentwicklung und ist eine wunderbare, wohltuende Art, die kindlichen Entwicklungswege besser zu verstehen - und zwar ohne viel Worte, sondern durch eigenes Tun.



**In diesem Kurs** können Sie neugierig spürend und ohne Leistungsdruck Bewegungen wieder entdecken, die Sie schon als kleines Kind gemacht haben - und die Sie vielleicht jetzt bei Ihren Kindern beobachten.

Die Verbindung dieser Entwicklungsschritte zu unseren Alltagsbewegungen wird deutlich.

Und es wird spürbar, was für Kinder beim Entdecken und Erweitern ihres Bewegungsrepertoires wichtig ist und was sie eher stört.

**Gleichzeitig wirkt die Feldenkrais-Methode, wie sie eben wirkt:**

eine natürliche Aufrichtung mit weniger Haltearbeit entsteht, erhöhte Muskelspannung nimmt ab, der Atem kann selbstverständlicher fließen.

Sie lernen, Ihrer Wahrnehmung mehr zu vertrauen und entwickeln Ihre Achtsamkeit und Bewusstheit.

**Für Mütter, Väter, LehrerInnen, ErzieherInnen und alle, die mit Kindern zusammen sind.**

**Für alle, die mehr Achtsamkeit und Gelassenheit suchen im Umgang mit Kindern und gleichzeitig auch selbst wachsen möchten.**