



**Ny bok med
Feldenkraislektioner!**



Feldenkraisservice

Plåtslagarev 4, 227 30 Lund

Ny bok utkommer

24/10 2005

Lära genom rörelse

– en introduktion till Feldenkraismetodens medvetenhet genom rörelse.

Hela livet är vi i rörelse. Varje dag, ständigt är vi i rörelse. Vi andas, kryper, springer, sjunger, dammsuger, böjer oss för att knäppa skorna, rullar, älskar, stickar och broderar, diskar, joggar, flyttar möbler, trycker på tangenter, dansar, slåss, pussas, spelar golf, läser, promenerar, skriker, andas.

Feldenkraismetoden är ett nyskapande sätt att lära om sig själv genom rörelse och att förnya och fördjupa sin självkänedom. Rörelsen ses inte som isolerad från vardagslivet eller från känslor och tankar. Rörelsen är heller inte mål för fysiska prestationer utan är en del av det att vara människa, att leva, växa och utvecklas till sitt fulla potential.

I feldenkraispedagogiken läggs tonvikten på att utöva uppmärksamhet och medvetenhet. Pedagogiken stödjer ett undersökande, erfarenhetsbaserat förhållningssätt där varje individ lär sig och utvecklas utifrån sin aktuella situation. När man knäckt koden har man ett redskap som gör det lätt och roligt att tänka i möjligheter i stället för hinder och att skapa ett rum av närvaro där nytt kan komma till. Ett förhållningssätt som kan användas i såväl arbetet som privatlivet.

Boken kan användas som

- introduktion till Medvetenhet genom rörelse
- stöd för dig som går i grupp
- för dig som gör uppehåll i din grupp med ändå vill feldenkraisa
- för dig som bor utom räckhåll för att gå i grupp

Författare: Inger Gunnarsson aukt. feldenkraispedagog, fil. mag. med mer än tio års erfarenhet som feldenkraispedagog.

Feldenkraisservice bokserie 1

60 sidor

Pris: 240 kr

Med försändelse: 280 kr

Beställ genom att sätta in 280 kr på pg 48 77 54-4,

Feldenkraisservice. Skriv namn och adress, så får du boken hemskickad.

