

Für mich ist Feldenkrais ...

total entspannend

immer wieder überraschend

wie eine Schatztruhe

Leichtigkeit

beweglichkeitsfördernd ohne Leistungszwang

eine Kraftquelle

schmerzlösend

neue Muster ausprobieren

Grenzen zu verschieben

nichts tun und trotzdem großen Erfolg haben

der Versuch, die Kontrolle aufzugeben

den Atem in entlegenste Winkel zu schicken

neue ungeahnte Möglichkeiten erfahren

aus den mechanischen Bewegungen des Alltags herauszukommen

eine Oase der Ruhe

unentdeckte Bereiche erleben

eine Zauberwelt des Bewegens

eine Möglichkeit, mit meinen Rückenschmerzen umgehen zu können

ein Fördern meiner geistigen Großzügigkeit

körperlicher und geistiger Fortschritt

ein Weg zur Aufrichtung

Zitate von TeilnehmerInnen der fortlaufenden Feldenkraiskurse im Alter von 23 -75 Jahren