

# FELDENKRAIS SOMAPÄDAGOGIK

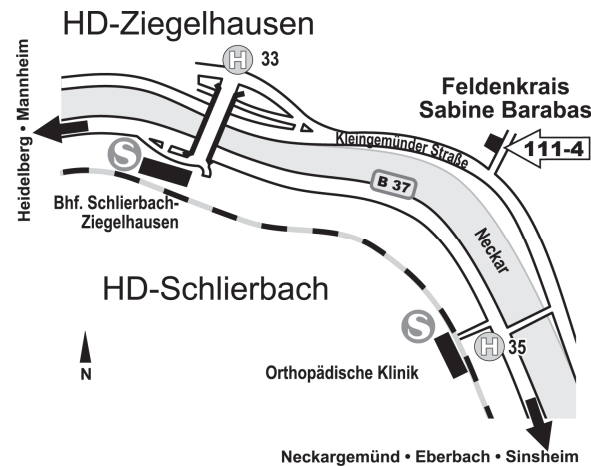
**Sabine Barabas**  
geb. 1955, verh., 2 Kinder  
Feldenkraispädagogin (1989)



Erwachsene  
Babys und Eltern

Einzelstunden  
Kurse  
Weiterbildung

Einzel- und Gruppenarbeit  
in freier Feldenkrais-Praxis  
Weiterbildungsseminare  
Ursprünglich Physiotherapeutin (1978) und  
Bobath-Therapeutin (1981)  
Langjährige Erfahrung in der pädagogischen und  
(entwicklungs-)neurologischen Arbeit mit Babys,  
Kindern und Erwachsenen und  
in der Rehabilitation und in der Arbeit mit  
chronisch kranken Menschen.  
Laufende Weiterbildung und Erfahrung in  
Pädagogik (u.a. in der Arbeit von Emmi Pikler und  
Maria Montessori), Psychologie und Tanz.  
"Child Space" (Feldenkrais für Babys) - Ausbildung  
bei Dr. Chava Shelhav.  
Mein Interesse gilt insbesondere den Prozessen,  
die an der Verbindung von Bewegung und  
Wahrnehmung und an den Nahtstellen von  
Pädagogik und Therapie  
Lernen ermöglichen und zu  
Entwicklung, Wachstum, Gesundheit und  
Lebensfreude führen.



**Information und Anmeldung:**  
Sabine Barabas, Kleingemünder Str. 111/4,  
69118 Heidelberg,  
Tel: 06221/ 80 15 09, Fax: 06221/ 88 96 74  
e-mail: sabinebarabas@gmx.de  
Bankverbindung: Volksbank Heidelberg  
Kto.-Nr.: 25 84 63 03, BLZ: 672 900 00

## SABINE BARABAS

## Die Feldenkrais – Methode

Moshe Feldenkrais (1904-1984)  
entwickelte sein Methodenduet

### „Funktionale Integration“

für die Einzelarbeit und

### „Bewusstheit durch Bewegung“

für den Unterricht in Gruppen.

Die Feldenkrais – Methode bietet die Möglichkeit, unsere Bewegungen und das Bild (körperlich, geistig und seelisch), das wir von uns ha-ben, wahrzunehmen. Erst, wenn wir **spüren**, was wir tun, können wir uns frei machen von alten, festgefahrenen Mustern und sind gleichzeitig in der Lage, Neues zu entdecken - mit Aufmerksamkeit und spielerischer Leichtigkeit an Stelle von Kraft und Anstrengung.

### „Organisches Lernen ist lebendig

**und lebhaft. Es geschieht bei guter Laune  
und häufigen kurzen Pausen“**

Die Themen, anhand derer wir lernen, orientieren sich an der menschlichen Bewegungsentwicklung. Je vielfältiger die Bewegungen werden, desto mehr Möglichkeiten stehen uns zur Verfügung. Die Feldenkrais- Methode spricht direkt unser Nervensystem an. Es wirkt auf unser Empfinden, Bewegen und Handeln ebenso wie auf unsere Gedanken und Gefühle. Wir können die Freude an der Bewegung wieder entdecken und das Wohlbefinden und die Kraft, die daraus entstehen, erleben.

**„Das Unmögliche wird möglich,  
das Mögliche leicht  
und das Leichte zum Genuss“**

## Was geschieht in einer Einzelstunde?

Das Thema einer Stunde richtet sich nach Ihren Bedürfnissen und Fragen.

Ihre Frage kann auf eine bestimmte Stelle im Körper bezogen sein, an der Sie bei bestimmten Tätigkeiten Schmerzen bekommen. Oder Sie möchten eine Funktion, z.B. gehen, Rad fahren, tanzen oder schreiben verbessern, sie leichter, effizienter, flüssiger ausführen können. Oder Sie möchten sich mehr spüren, etwas Neues über sich lernen, herausfinden, was Ihnen gut tut, sich wohler fühlen , Lebensqualität erhöhen oder Zusammenhänge besser verstehen.

Gemeinsam mit dem Lehrer finden Sie heraus, wie Sie Ihren Zielen näher kommen. Der Lehrer hilft Ihnen durch Berührung, ein zu viel an Anstrengung zu spüren und zu reduzieren, Stellen, wo der Bewegungsfluss unterbrochen ist, durchlässiger werden zu lassen und Ihnen zu zeigen, wie Sie selbst diese Leichtigkeit in komplexere Bewegungs- und Lebensabläufe integrieren können.

## Was geschieht in einer Gruppenstunde?

In einer verbal angeleiteten und im Aufbau klar strukturierten Stunde wird an einem Thema mit konkreten Bewegungsangeboten experimentiert.

Jeder arbeitet dabei achtsam mit sich selbst, macht in seinem eigenen Tempo neue Erfahrungen und kann entdecken, wie bisher unbekannt oder verloren geglaubte Möglichkeiten zum Vorschein kommen.

## Für wen ist meine Arbeit geeignet?

Sie ist grundsätzlich für Jeden in jedem Alter möglich. Neugier, Entdeckungsfreude und der Wunsch nach Eigenverantwortung sind von Vorteil.

Neben den Erwachsenen liegt mir meine Arbeit mit Babys und deren Eltern besonders am Herzen.

Feldenkrais wendet sich an Menschen, die

- die Vielfalt und die Qualität ihres Handelns und ihrer Wahrnehmung weiterentwickeln möchten und dies privat oder beruflich (z.B. Eltern, Musiker, Tänzer, Pädagogen, Therapeuten) nutzen wollen.
- aufgrund von Störungen oder Verzögerungen in der Entwicklung (Babys), Krankheit, Behinderung, Schmerzen oder aus anderen Gründen in ihrer (Bewegungs-) Fähigkeit ein-geschränkt sind und ihre Möglichkeiten erweitern möchten.
- Leichter tun möchten, was ihnen wichtig ist, sei es schreiben, sitzen, stehen oder gehen, tanzen, schwimmen oder Rad fahren oder zur Ruhe finden, stressfreier arbeiten oder das Leben genießen.
- Freude an Bewegung und Lust haben, auf Entdeckungsreise zu gehen und neue Erfahrungen mit sich zu machen.
- Zusammenhänge von Denken, Fühlen, Spüren und Handeln erforschen möchten.
- daran interessiert sind, **wie** wir lernen.

**Weiterbildungsseminare für Ihre  
Interessen- oder Berufsgruppe auf  
Anfrage – Themen nach Absprache**