

„Wenn du weißt, was du tust,
kannst du tun, was du willst.“

Die Feldenkrais-Methode – ein ganzheitlicher Behandlungsansatz im Reha-Zentrum Ingolstadt

Wissen Sie noch, wie Sie als Kind Schwimmen oder Radfahren gelernt haben? Es war ein spielerisches Lernen mit allen Sinnen. Als Erwachsener geht diese Fähigkeit verloren. Verspannungen und Schmerzen sind häufig die Folge. „Genau an diesem Punkt setzt die Feldenkrais-Methode an“, erklärt Petra Seltsam, Therapeutin im Reha-Zentrum Ingolstadt: „Bei dieser körperorientierten Lernmethode beschäftigen sich die Kursteilnehmer

mit den Grundfunktionen des Lebens wie Sitzen, Stehen, Gehen und setzen diese in Lektionen um. Und das spielerisch und ohne Leistungsdruck.“ Von der Feldenkrais-Therapeutin erhalten die Teilnehmer eine Anleitung zur Bewegung – jeder experimentiert dann für sich. So kann jeder seinen optimalen Weg finden und mehr Leichtigkeit und Funktionalität entdecken. Die Ergebnisse sind individuell: Der Eine spürt eine Verbesserung

des Gleichgewichts, der Nächste ist seine Nackenverspannungen los. Die Feldenkrais-Methode ist eine weltweit anerkannte Lernmethode und Bewegungslehre, die nun im Reha-Zentrum Ingolstadt angeboten wird. „Besonders profitieren Menschen mit Wirbelsäulenleiden, Rheuma, Arthrose und neurologischen Erkrankungen, sowie Menschen, die Stress und Spannungen abbauen möchten. Sie sind im Kurs jederzeit willkommen!“



Reha-Zentrum Ingolstadt | im agapia-Gesundheitscenter | Krumenauerstraße 38 | 85049 Ingolstadt
Telefon: 0841/880-3800 | E-Mail: info@rz-in.de | www.reha-zentrum-ingolstadt.de