

## Kursangebote

### **Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung**

(Gruppenunterricht)

- Wochenendkurse zu verschiedenen Themen
- Fortlaufende feste Kurse (Termine à 60 Min.)

### **Funktionale Integration** (Einzelunterricht)

Zum Kennenlernen (1 Termin à 90 Min.)

Einzelstunde à 60 Minuten nach Absprache

### **Faszien Fitness** (Gruppenkurse)

Grund- und Aufbaukurse (Termine à 60 Min.)

### **Faszien Fitness** (Einzelstunde, à 60 Min.)

Auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Übungen und Einführung in das Fascial Fitness

### **Child'Space** (Gruppenkurse)

Austausch zwischen den Eltern; für die Babys erste Kontakte zu Gleichaltrigen. Spielerisches Unterstützen der Entwicklung des Kindes bis zum eigenständigen Laufen.

### **Child'Space** (Einzelstunde für Kind und Eltern)

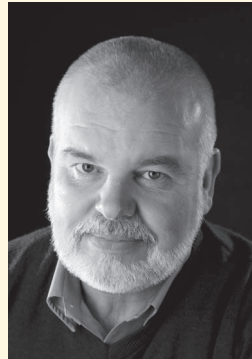
Individuelles Eingehen auf die ggf. besonderen Bedürfnisse des Kindes und der Eltern.

Preise und weitere Angebote entnehmen Sie bitte meiner Kursliste oder rufen Sie mich an.

*„Aufmerksamkeit und nicht Willenskraft ist der Schlüssel, um eine persönliche Fähigkeit zu erwerben.“*

*Moshé Feldenkrais*

## Ihr Feldenkrais-Pädagoge



**Manuel Reetz**

- Zertifizierter Feldenkrais-Pädagoge
- Zertifizierter Fascial Fitness Trainer
- Child'Space Lehrer
  
- Bewusstheit durch Bewegung
- Funktionale Intergration
- Fascial Fitness
- Child'Space

Steeler Straße 53

46047 Oberhausen

Tel.: 0208 88 45 14

Fax.: 0208 88 45 13

E-Mail: [info@beruehrt-bewegt.de](mailto:info@beruehrt-bewegt.de)

[www.beruehrt-bewegt.de](http://www.beruehrt-bewegt.de)

*„Wenn ich weiß, was ich tue,  
kann ich tun was ich will.“*

*Moshé Feldenkrais*



## **Manuel Reetz**

Feldenkrais-Pädagoge

Fascial Fitness Trainer

Child'Space Lehrer



*„Alles Leben ist Bewegung.  
Ohne Bewegung ist Leben nicht möglich.“*

*Moshé Feldenkrais*

## Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode steht für Lehren und Lernen statt Krankheit und Heilung.

Die Feldenkrais-Methode richtet sich an alle Menschen, die ihre Beweglichkeit verbessern und ihre Einschränkungen oder Schmerzen verlieren wollen. Oder ...

einfach etwas für sich tun und einen Weg finden, sich richtig zu entspannen.

Es werden zwei Unterrichtsarten unterschieden:

- Der Gruppenunterricht
  - Bewusstheit durch Bewegung



- Der Einzelunterricht
  - Funktionale Integration



*„Ich höre und vergesse.  
Ich sehe und erinnere mich.  
Ich tue und verstehe.“*

*Konfuzius*

## Faszien



Das menschliche kollagene Bindegewebe, die Faszien, bildet das dreidimensionale Spinnennetz, das unseren ganzen Körper durchzieht, unsere Organe umhüllt und dem Körper Form und Struktur gibt. Unser ganzer

Körper ist von diesem Bindegewebe in verschiedenen Oberflächen und Tiefen durchzogen. Es spielt eine große Rolle für Wohlbefinden und Gesundheit sowie für Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.

Faszien geben uns unsere Form, sie erlauben uns Bewegungen auszuführen und sind zudem die Verbindung zu unserem Nervensystem. Darüber hinaus übermitteln sie u. a. Informationen über Druck, Schmerz und Temperatur. Faszien sind somit als eigenes Sinnesorgan und körperweites Informationssystem zu betrachten. Heute ist bekannt: Faszien sind trainierbar. Bewusst ausgeführte Bewegungsabläufe erhöhen die Elastizität und Federkraft. Geschmeidige Faszien nehmen der Muskulatur viele Belastungen ab. In der Folge steigt die körperliche Leistungsfähigkeit. Man fühlt sich beweglicher und gelenkiger.

In Gruppen- oder Einzelstunden lernen Sie, Ihre Faszien zu trainieren. Dies kann für Sie neben einer Leistungssteigerung auch Verletzungsprophylaxe und mehr Spaß und Abwechslung an Bewegung bedeuten.

*„Alles was ich lehre ist eine Organisationsweise,  
die unserem menschlichen Nervensystem entspricht.“*

*Moshé Feldenkrais*

## Child'Space

Jedes Kind ist einzigartig.

Im ersten Lebensjahr lernt ein Kind so viel und so leicht, wie später nie wieder. Jedes Kind hat sein eigenes Lerntempo.

Im ersten Lebensjahr vollziehen sich Entwick-



lungsschritte, die für das weitere Leben von grundlegender Bedeutung sind. Eltern, die dieses Lernen verstehen, können ihr Kind hierbei begleiten und fördern. Der

ganzheitliche Ansatz von Child'Space bildet die Basis für eine grundsätzliche Unterstützung und Förderung in der frühen Phase der Kindheit. Das Bestreben von Child'Space ist, das Lernen des Kindes von der Zeit der Geburt bis zum Laufen zu unterstützen. Der Name Child'Space bezieht sich auf die Vorgehensweise, auf das Kind einzugehen. Der Raum (space) des Kindes (child)) wird so respektiert, als wenn das Kind etwas allein erforschen würde, wie es seiner Art, seinem Tempo (pace) und Temperament entspricht. Die Eltern nehmen die jeweilige Situation ihres Kindes wahr und lernen gemeinsam mit dem Kind, damit umzugehen. Dabei ist es ganz gleich, vor welche Aufgaben und Schwierigkeiten ein Kind gestellt sein mag. Die benötigten Fähigkeiten erlernen die Eltern mit ihren Kindern in Gruppen- oder Einzelstunden.

*Es gibt kein Alter, in dem alles so irrsinnig intensiv erlebt wird, wie die Kindheit.*

*Wir Großen sollten uns daran erinnern, wie das war.“*

*Astrid Lindgren*