



Was auf ärztliche Empfehlung begann,
ist zum festen Bestandteil meines
Lebens geworden.

Ich würde mich freuen,
Sie bei einem meiner
Kurse zu begrüßen.

Ihr

Stefan Baic

Lizenziertes Feldenkrais-Lehrer,
Mitglied des Feldenkrais-Berufsverbandes

Vom Berufsverband anerkannte Ausbildung
im Feldenkrais-Zentrum Heidelberg
www.feldenkraiszentrum-HD.de

Akkreditierung zur Fortbildung (IQ) Wiesbaden

Was Feldenkrais bewirken kann, habe ich selbst
erfahren. Noch mehr begeistert haben mich aber
die selbst miterlebten Wirkungen bei anderen
Menschen.

Kursangebote u.A. in:

Kronberg
Oberursel
Königstein
Neu Isenburg
Neu Anspach

Anmeldung und Informationen

Feldenkrais-Praxis Kronberg
Stefan Baic & KollegInnen
Oberer Lindenstruthweg 64
61476 Kronberg
Tel. 06173 67211
Fax 06173 932890

baic@feldenkrais-kronberg.de
www.feldenkrais-kronberg.de

Die aktuellen Termine und
Uhrzeiten meiner Vormittags-,
Abend- und Wochenendkurse,
sowie der Workshops und
Seminarreisen finden Sie auf
meiner Homepage:

Feldenkrais – Kronberg
Feldenkrais – Kronberg



Die
Feldenkrais-
Methode

Mehr
Beweglichkeit
Wege zur
Entspannung &
Rehabilitation,
zur Kraft &
inneren Stärke

Schnupperkurse
Wochenend-Workshops
Fortlaufende Kurse
Seminarreisen
Einzelstunden



lernen, Unmögliches möglich zu machen



lernen, Schwieriges leichter zu machen



lernen, Leichtes angenehmer zu machen

Was ist die Feldenkrais-Methode?

Dr. Moshé Feldenkrais (1904 – 1984) ist der Begründer der nach ihm benannten Feldenkrais-Methode. Er entwickelte zwei Anwendungsformen die sich gegenseitig ergänzen: den Gruppenunterricht „Bewusstheit durch Bewegung“ und die Einzelarbeit „Funktionale Integration“.

Beides sind Wege des Lernens – sind Verfahren zur Schulung des Körpers und der Persönlichkeit – über das Mittel der Bewegung. Die Feldenkrais-Bewegungen sprechen direkt zu Ihrem Nervensystem. Mehr über diese Methode können sie unter www.feldenkrais.de nachlesen.

Mit der Feldenkrais-Methode wird keine Heilkunde ausgeübt.

In kleinen Gruppen „Bewusstheit durch Bewegung“

findet in der Regel in einer Gruppe statt. Dabei erforschen Sie eine Bewegung auf leichte und bewusste Weise in neuen Variationen. Das gibt dem Nervensystem die Gelegenheit, feine Unterschiede wahrzunehmen und wohltuende Alternativen kennenzulernen.

Das heißt, es werden nicht >richtige< Bewegungen nachgeahmt, sondern das Nervensystem wird herausgefordert, auf spielerische Weise Lösungen für freiere Bewegungen zu finden. Diese können dann im Alltag genutzt werden.

Individuelle Einzelstunden „Funktionale Integration“

Die Einzelarbeit geht ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein.

Ein persönlicher Weg für Ihre Gesundheit.

Was Sie mit der Feldenkrais-Methode für sich tun können!

Sie steigern Ihre Beweglichkeit

Sie lernen, sich effizient zu bewegen
und damit Ihren Körper zu entlasten

Sie fördern Ihre Konzentration und
Ihre Fähigkeit sich selbst zu helfen

Sie lindern Schmerzen und bessern
Bewegungseinschränkungen

Sie bauen Stress und Verspannungen ab

Sie lernen sich zu entspannen

*„Ich kann niemandem etwas lehren,
ich kann ihm nur helfen, es in sich zu entwickeln.“*

Moshé Feldenkrais

Meine Angebote:

Schnupperkurse

Fortlaufende Kurse

Halbjahres- und Jahreskurse

Wochenend-Workshops

mit wechselnden Schwerpunkten
z.B. für Sportler, für Schmerzpatienten,
für Schüler, Erzieher & Pädagogen zur Fortbildung

Individuelle Einzelstunden
nach Vereinbarung

Seminarreisen

„Verwöhntage für Körper & Geist“

z. B. 1 Woche Toscana, Piemonte, Rheingau, ...
Im Mittelpunkt steht die Erholung und
Entspannung verbunden mit Einblicken in die
Kultur, kulinarische Freuden und Feldenkrais

Fußreflexzonen-Massage
nach Vereinbarung

Mehr zu meinen Angeboten erfahren Sie auf meiner Homepage
www.feldenkrais-kronberg.de,
unter Tel. 06173 – 67211
oder per Mail baic@feldenkrais-kronberg.de