

Berichte zu Erfahrungen mit FELDENKRAIS® in meinen Kursen

Ich habe schon 3-4 Mal an einem Feldenkrais-Workshop im Henhöferheim in Neusatz teilgenommen. Sehr positiv habe ich empfunden, dass die Teilnehmer von Frau Schunck in den Feldenkraislektionen gut geschult wurden und auch das Gelernte zu Hause in alltäglichen Bewegungen gut umsetzen konnten.

Die geistliche Begleitung durch Herrn Pfarrer Schunck fand ich auch sehr gut. Nochmals Danke.
R.Sch.

Durch die Teilnahme an den Feldenkraiskursen bei Ute Schunck haben sich meine Hüftgelenkprobleme wesentlich verringert. Schmerzen, die früher unter bestimmten Bedingungen immer kamen, gibt es kaum noch. Die Stunde verläuft harmonisch, ist nicht anstrengend und wirkt entspannend auf Körper, Geist und Seele. Deshalb bleibe ich dabei und bin gerne bereit zu weiteren Auskünften z.B. telefonisch. Den ersten Kontakt hatte ich in einer Schnupperstunde des Frauentreffs der ev. Kirchengemeinde.

J. G.

Seit mehr als drei Jahren nehme ich, so regelmäßig es mir möglich ist, an Feldenkraiskursen teil. Mit minimalem Kraftaufwand, dafür aber mit erhöhter Konzentration, hat mein Körper wieder ganz neue Bewegungsabläufe erlernt und allmählich eine positive Befindlichkeit entwickelt, die mich mit wiedergefundener Gelassenheit meine Tage beginnen lässt. Das erfüllt mich mit Freude und Dankbarkeit.

I.G.

Wir machen vor, während und nach den Feldenkraissequenzen Körperwahrnehmung. Für mich ist es interessant, was ich da bei mir feststelle! Es tut sich etwas, es verändert sich etwas. Ganz beschwingt gehe ich nach Hause, total in Balance. Diese Ausgeglichenheit wirkt noch lange nach körperlich und seelisch. Im Alltag fallen mir die Übungen immer wieder ein und werden dann integriert.

C.M.