



Betriebliche Gesundheitsförderung durch FELDENKRAIS® mit Ariane Wessel

Der Physiker und Ingenieur Moshé Feldenkrais hat im vergangenen Jahrhundert eine eigene Strategie entwickelt, wie Menschen ihre Bewegungsabläufe optimieren und ihre persönlichen Fähigkeiten entfalten können. Er ging davon aus, dass Bewegung, Denken, Fühlen und Handeln in keinem Augenblick voneinander zu trennen sind. Die angeleiteten Bewegungslektionen haben für die Teilnehmenden forschenden, spielerischen Charakter. Es wird immer wieder dazu animiert, die eigene Wahrnehmung des Körpers zu verfeinern.

Das selbstwirksame Handeln ist ein tolles Gefühl: Sie spüren z. B. in einer Bewegung erstmalig, dass Sie Ihre Rippen bei der Drehung des Kopfes gebrauchen, stehen am Ende auf und merken, Sie können sich viel leichter umsehen, Ihr Nacken fühlt sich entlastet an, der Kopf leicht und frei, die Füße sind in klarem Bodenkontakt. Das gibt Ihnen Stabilität und Handlungsbereitschaft.

Solche Aha-Erlebnisse machen hellwach, neugierig, kreativ, sie vitalisieren und motivieren - z. B. bei der Arbeit! Viele fühlen sich in Kopf und Körper "aufgeräumter". So tritt man der Stress-Belastung viel souveräner entgegen. Auch häufigen Krankschreibungs-Ursachen am Muskel-Skelettsystem (wie z. B. Rückenleiden) wird wirksam vorgebeugt.

Vielleicht wissen Sie um die Möglichkeit der Steuerfreiheit für die MitarbeiterInnen bei betrieblicher Gesundheitsförderung nach § 3 Nr. 34 EStG. Der Betrieb selbst kann die Ausgaben hierfür (bis zu 500 € pro Person und Jahr) als Betriebskosten geltend machen.

Ausführlichere Informationen sind erhältlich bei
Ariane Wessel

Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin®

Tel.: 030-75 45 94 28

info@feldenkrais-arianewessel.de

www.feldenkrais-arianewessel.de