



Aus der Reihe "Mitglieder für Mitglieder Veranstaltungen"

27.05.2023 um 17:30 Uhr: Nele Jaschke „Feldenkrais und Resilienz“

Der Begriff Resilienz ist in aller Munde. Während des Konzept in der Wissenschaft kontrovers diskutiert wird, gibt es mittlerweile in der Praxis einige Kurse, die nachweislich Resilienz fördern. Dabei werden Begriffe verwendet, die wir schon lange aus dem Feldenkrais®-Unterricht kennen. Allerdings gibt es dabei wichtige Unterschiede im grundlegenden Verständnis und der methodischen Umsetzung von Resilienz.

Im Vortrag wird es zunächst darum gehen, wie in der Praxis aktuell Resilienz verstanden wird. Wir betrachten exemplarisch an einem Resilienz-Kurskonzept, welche Aspekte hier als resilienzfördernd bezeichnet werden und wie dies umgesetzt sowie gemessen wird. Dieses Wissen übertragen wir auf unsere Erfahrung aus der Feldenkrais®-Arbeit und finden Bezüge sowie Unterschiede zur Feldenkrais-Methode.

Abschließen werden wir diskutieren können, welche Grenzen und Möglichkeiten wir haben, dies für uns als professionelle Feldenkrais®-Lehrende im Unterricht konkret anzuwenden oder damit zu werben.

Kurz-Bio:

Nele Jaschke ist seit 2015 als Feldenkrais®-Lehrerin in einer psychosomatischen Gemeinschaftspraxis in Dresden tätig. Zudem arbeitet sie deutschlandweit als Resilienz-Coach, Dozentin in der Erwachsenenbildung und Heilpraktikerin (Psych). Mehr unter:

www.feldenkrais.fit