



KARIN ELISA SCHMID

COACHING FÜR MENSCH & TIER

FELDENKRAIS | BOWEN | KIEFER RESET | MIND & BODY CONTROL
Achtsamkeits-Schulung | ADHS | Allergien | Aktivierung der Selbstheilungskräfte | Angst- & Panikattacken | Atembeschwerden | Belastende Lebensumstände & Übergänge | Beweglichkeit | CMD Folgesymptome | Depression | Energetische Blockaden | Entspannung | Fersensporn | Gang- & Haltungsprobleme | Gelenk- & Rückenbeschwerden | HSP | Karpaltunnelsyndrom | Kiefer- & Zahnbeschwerden | Kopfschmerzen, Migräne & Schwindel | Konzentrationsstörungen | Muskelverspannungen | Nachsorge nach Krankheit, Operation & Unfall | Nervosität & Stress | Persönlichkeits-Entwicklung | Selbstsicherheit | Tinnitus | Traumata | Verspannungen & Zerrungen | Neues Wohlbefinden

FELDENKRAIS|BFB® ist eine körperorientierte pädagogische Bewegungslehre in welche östliche Übungssysteme wie Zen, Judo und Yoga gleichermaßen Einfluss genommen haben, wie wissenschaftliche Erkenntnisse der Physik, der Neurophysiologie sowie der Funktionsweise des menschlichen Gehirns.

FELDENKRAIS ist eine sanfte, körperorientierte Methode welche durch die Schulung der Selbstwahrnehmung die grundlegenden Bewegungsfunktionen nachhaltig verbessert sowie die Selbstheilungskräfte anregt und unterstützt. Die FELDENKRAIS Methode orientiert sich am „organischen Lernen“, wie diese z.B. in der Entwicklung vom Baby zum Kleinkind stattfindet und beruht auf der Annahme, dass sich dieser Lernprozess auch beliebig über die Kindheit hinaus fortsetzen und weiter entwickeln lässt (Neuronale Plastizität).

Wie's funktioniert? Eingefahrene, ungünstige oder krankheits- und unfallbedingt in Vergessenheit geratene Bewegungsabläufe werden durch neue Lernerfahrungen in eine neue, individuelle Art von Bewegung umgesetzt, was eine verbesserte Körperwahrnehmung und innere Stabilität sowie mehr Leichtigkeit mit sich bringt.

FELDENKRAIS FI wird in Einzellektion interaktiv als „Funktionale Integration“ vermittelt und findet häufig auch nonverbal durch geführte Bewegungen statt.

Zudem wird FELDENKRAIS ATM in Gruppen unterrichtet „Bewusstsein durch Bewegung“ (Attention Through Movement), wo langsame, strukturierte Bewegungsabläufe und Experimente verbal angeleitet werden und die Aufmerksamkeit des Einzelnen auf seine eigene Wahrnehmung gelenkt wird.

Begründet wurde die weltweit auch an Universitäten etablierte Methode vom israelischen Physiker Dr. Moshe Feldenkrais (1904 – 1984). BFB Brehm Funktionale Behandlungen konzentriert sich auf die Lehre und Forschung von FELDENKRAIS.

Eine FELDENKRAIS | BFB® Einzel-Sitzung (FI) dauert ca. 45 – 60 Minuten.

Die Gruppenstunde (ATM) dauert ca. 50 – 60 Minuten.



KARIN ELISA SCHMID

COACHING FÜR MENSCH & TIER

FELDENKRAIS | BOWEN | KIEFER RESTET | MIND & BODY CONTROL

Praxisräume Leimenstrasse 45 | CH-4051 Basel

Tel. +41 (0)79 704 49 79

karinelisaschmid@bluewin.ch | www.karinelisaschmid.ch