



Regula Senti während einer Einzelbehandlung

Leichter bewegen mit Feldenkrais

Regula Senti ist vollberufliche Feldenkraislehrerin. Im Interview erzählt sie von ihrer Arbeit und wieso sie noch nach 20 Jahren davon begeistert ist.

Was bewirkt die Feldenkrais-Methode?

Schon nach der ersten Lektion fühlen sich die Teilnehmer entspannt. Oft können sie sich schon bald von allfällig schmerzenden Stellen entlasten. Bei regelmässigem Besuch erhöhen die Teilnehmer ihre Achtsamkeit, Beweglichkeit und Koordination und bauen Stress ab.

Wer kommt in Ihre Stunden?

Menschen unterschiedlichen Alters mit den verschiedensten Biografien. Die meisten möchten sich im Alltag besser bewegen, beim Gehen, Sitzen, Stehen oder beim Sport. Viele Leute haben von der Arbeit am Computer einen verspannten Nacken, können beim Rückwärtsfahren den Kopf

schlecht drehen oder haben Schmerzen beim Gärtnern. Diese Leute kommen meist in die Gruppenstunden. Für spezifische Fragen biete ich Einzellektionen an.

Wie funktioniert die Methode?

Wir führen sehr feine und oft ungewohnte Bewegungen in den verschiedensten Variationen aus. Feldenkrais lehrt uns, offen zu sein, auf Entdeckungsreisen zu gehen und kleine Unterschiede wahrzunehmen. Dadurch können wir eingefahrene Muster hinterfragen und neue Bewegungen ausprobieren. Die Feldenkrais-Methode anzuwenden heisst, immer weiter zu lernen und selbst Veränderungen an sich zu bewirken. Mich fasziniert, wie kleinste Bewegungen so viel auslösen können. Und meine Arbeit bleibt spannend, weil ich dadurch immer mehr Details und Zusammenhänge entdecke.

Kontakt

Regula Senti
dipl. Feldenkrais-Lehrerin
Tel. 044 273 45 15
feldenkrais-senti.ch
Einstieg jederzeit möglich.