

In der Gruppenstunde, genannt „Bewusstheit durch Bewegung“ werden Bewegungssequenzen verbal angeleitet. Jede Person erforscht die Aufgabenstellung eigenständig und setzt sie auf ihre Weise um. So kann das Bewegungsrepertoire erweitert werden. „Ich fühle mich leichter, gelassener, die Verspannung ist weg“ sind Kommentare nach einer Stunde.

Für die Gruppenstunde brauchen wir eine Matte oder Decke, um auf dem Boden liegen zu können, bequeme Kleidung und eine Kopfunterlage (zusammengelegtes Handtuch).



"Foto: Gabriele Wander"

In der Einzelstunde werden Bewegungszusammenhänge meist nonverbal erfahrbar gemacht, ausgehend von den Fragen und den Bedürfnissen der Person. Die Hände der Feldenkraislehrerin, des Feldenkraislehrers führen dabei diesen Prozess. Die Einzelstunde findet im Liegen oder Sitzen statt.

