

In Bewegung bleiben

**Bewegungen neu entdecken und mehr über das Zusammenspiel
von Bewegung und Gehirn erfahren.
mit Christine Höchtl
vom 6. bis 11. Oktober 2024**

Beweglich zu sein und es bis ins hohe Alter zu bleiben, ist ein wichtiger Teil unserer Lebensqualität. Dabei geht es nicht darum, super sportlich zu sein, sondern Alltagsbewegungen mit Leichtigkeit auszuführen, unser Bewegungsrepertoire zu variieren und – ganz wichtig – auf den Körper zu hören und Schmerzen zu vermeiden.

Beweglich zu sein heißt auch, Neues zu lernen und auszuprobieren. In diesem Workshop ergründen wir beispielsweise, was Stehen mit Bewegung zu tun hat, welche Varianten von Gehen und Sitzen es gibt, wie wir uns den Weg vom Stehen zum Boden und umgekehrt erleichtern können. Außerdem achten wir bewusst auf unsere Bewegungen und beobachten, was sich dadurch alles verändert.

Wir beleuchten Bewegungen, die uns aus dem Alltag vertraut sind, aus neuen Blickwinkeln. Die einfachen und auch spielerischen Übungen fördern Ihre Beweglichkeit, Kraft und Lebendigkeit. Das achtsame Tun hilft außerdem, ein besseres Gefühl für Ihren Körper und das, was ihm gut tut, zu bekommen.

Grundlagen für unser Bewegungsprogramm sind die Feldenkraismethode®, Ideen aus den Movement Studies von Amos Hetz (Tänzer, Choreograf und Bewegungslehrer) sowie die 9 Prinzipien über das Bewegen und Lernen, basierend auf dem Neuromovement® von Anat Baniel.

Christine Höchtl

Lebt in Wien und ist als Feldenkrais®-Lehrerin mit eigener Praxis tätig. Sie ist ausgebildete Sportlehrerin, Heilmasseurin und hat viele Jahre lang an der Fachhochschule für Physiotherapie in Wien unterrichtet.



Das Programm

Sonntag, 6. Oktober 2024 – 20.30 Uhr

Christine Höchtel stellt sich und das Programm vor und beantwortet Ihre Fragen.

Montag, 7. Oktober 2024

08:00 – 09:30 Uhr **Achtsamkeit:** Wir beobachten, was sich verändert, wenn wir auf unsere Bewegungen achten und fühlen, was wir beim Bewegen spüren.

15:30 – 17:00 Uhr **Langsamkeit:** Bewegungen, die wir langsam ausführen, stimulieren das Gehirn. So können wir unser Bewegungsrepertoire erweitern und Einschränkungen überwinden.

Dienstag, 8. Oktober 2024

08:00 – 09:30 Uhr **Variationen:** Auf spielerische Weise variieren wir unsere gewohnten Bewegungen, um Neues zu finden.

15:30 – 17:00 Uhr **Leichtigkeit:** Wenn wir die Kraft reduzieren, fällt es uns leichter, Unterschiede wahrzunehmen und die Qualität unserer Bewegungen zu verfeinern.

Mittwoch, 9. Oktober 2024

08:00 – 09:30 Uhr **Begeisterung:** Wir wecken unsere Begeisterung fürs Bewegen. Denn alles, was uns Freude macht, gelingt besser und hat einen nachhaltigen Effekt.

15:30 – 17:00 Uhr **Flexibilität:** Auf der einen Seite ist es auch beim Bewegen gut, sich Ziele zu setzen. Auf der anderen Seite lässt uns Flexibilität den Freiraum, Unerwartetes zu entdecken.

Donnerstag, 10. Oktober 2024

08:00 – 09:30 Uhr **Lernmodus:** Wir finden Wege, unser Gehirn in den Lernmodus zu bringen, damit es neue Bewegungen besser integriert.

15:30 – 17:00 Uhr **Vorstellungskraft:** Unser „Kopfkino“ hilft uns, Bewegungen zu optimieren und neue Bewegungsvarianten zu lernen.

Freitag, 11. Oktober 2024

08:00 – 09:30 Uhr **Wahrnehmung:** Mit aktivierten Sinnen gelingt es uns, uns lebendig und präsent zu fühlen und Erstaunliches zu erreichen.

Wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst.

Moshe Feldenkrais



HOTEL
HOCHSCHÖBER