

Ulli Jaksch: **Sichtweisen. Zwei Feldenkrais®-Lektionen für die Augen und das Sehen**

Feldenkrais®-Methode/Bewusstheit durch Bewegung



CD • ISBN 978-3-8337-2817-4 • € 16,99 UVP
Gesamtspielzeit: 01:16:41

Diese CD ist für alle gedacht, die bewusst und ohne Anstrengung in die Welt schauen wollen. Nicht nur Menschen mit Sehschwächen werden durch die sanften und angenehmen Bewegungsabläufe der Feldenkrais®-Methode mit gesünderen Gewohnheiten experimentieren und ihr Sehvermögen verbessern. Besonders profitieren werden davon auch Personen, die lange vor dem Bildschirm sitzen oder deren Augen leicht ermüden, tränen oder zu trocken sind. Die beiden Feldenkrais®-Lektionen verhelfen zu beweglichen und entspannten Augen. Dies wirkt sich unmittelbar positiv auf Nacken, Schultern, Kiefer und letztlich auf den ganzen Körper aus.

Mit der Feldenkrais®-Methode können Sie eine sensiblere Selbstwahrnehmung entwickeln. Ihre Bewegungen werden bewusster und diese Bewusstheit eröffnet die Möglichkeit zur Veränderung. Ungenutzte Bereiche gliedern sich wieder in ihre Bewegungsabläufe ein, überlastete Bereiche erfahren Erholung.

Ulli Jaksch, geboren in Linz, betreibt eine Praxis für Feldenkrais®- in Wien und gibt dort Einzel- und Gruppenunterricht. Darüber hinaus leitet sie Feldenkrais®-Seminare in ganz Österreich. Nach zehn Jahren Physiotherapie wandte sie sich 1993 gänzlich dieser Methode zu. Ihre besondere Aufmerksamkeit gilt der Arbeit mit SängerInnen und InstrumentalistInnen, was sie zu einer gefragten Referentin bei Kursen für Chor- und Sologesang macht. Ulli Jaksch ist international zertifizierte Assistenz-Trainerin und damit in der Ausbildung von angehenden Feldenkrais®-LehrerInnen tätig. Sie ist Autorin und Sprecherin von drei Feldenkrais®-CDs.