

Bewegungsübergänge

Ein faszinierendes und komplexes Thema



Post-Training Feldenkrais mit Edith Sidler

28. - 29. November 2026 in Locarno / Tessin

Alle Bewegungen des Alltags bestehen aus Übergängen: vom Liegen zum Sitzen, vom Sitzen zum Gehen und wieder zurück. Das Leben vollzieht sich nicht in statischen Positionen, sondern im stetigen Wechsel zwischen ihnen.

Dieses Seminar widmet sich mit FI- und ATM-Lektionen genau diesen Prozessen: den Übergängen, die unser tägliches Leben formen, oft unbewusst und doch stets entscheidend. Es ist ein fundamentales Thema auf vielen Ebenen unseres Daseins.

Warum die Übergänge vom Stehen zum Sitzen ins Liegen so bedeutsam sind:

Menschen verbringen erstaunlich wenig Zeit in sogenannten reinen Zuständen. Das Leben geschieht im Dazwischen. Übergänge sind von zentraler Bedeutung, weil sie unterschiedliche Ruhe- und Bewegungszustände miteinander verbinden. Im Übergang geschieht Wesentliches:

- das Gleichgewicht wird neu organisiert
- die Aufmerksamkeit verändert sich
- Entscheidungen werden sichtbar

Bewegungsübergänge sind hochkomplex: Je älter wir werden, desto anspruchsvoller können Wechsel vom Stehen zum Sitzen und Liegen sowie zurück zum Sitzen, Stehen und Gehen werden, da dabei zahlreiche Prozesse gleichzeitig koordiniert werden müssen.

- Umschaltung des Nervensystems zwischen parasympathischer und sympathischer Aktivität
- Aktivierung der tiefen stabilisierenden Muskulatur
- Neuausrichtung des vestibulären Systems, also des Gleichgewichtssinns
- Koordination von Atmung, Blickführung und Gewichtsverlagerung

Ziel und Methoden

- Einen kontinuierlichen kinästhetischen Dialog mit den Klientinnen und Klienten führen
- fachliche Inputs zur Vertiefung des Verständnisses
- anschauliche Demonstrationen zur praktischen Umsetzung mit FI- und ATM-Lektionen

Leitung: Edith Sidler – Ausbildungsleiterin Feldenkrais und Kinaesthetics

Datum: 28. – 29. November 2026

Zeit: Samstag, 10:00 - 12:30 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 09:45 - 12:30 Uhr und 13:30 - 16:15 Uhr

Kursbetrag: jeweils CHF 310,00

Ort: "Studio Portale" | Via Professor Mariani 1a | CH-6600 Muralto/Locarno

Kurs Sprache: Deutsch mit Übersetzung ins Italienische

Anmeldung: Giuseppe Asaro | giuseppe_asaro@yahoo.it