

# Antje Schmid

geboren 1968 in Schwäbisch Gmünd

1987 Abitur am Friedrich-Dessauer Gymnasium  
Frankfurt/Höchst

1988-1991 Ausbildung zur Physiotherapeutin in  
Frankfurt/Höchst

Seit 1991 als Physiotherapeutin in Aschaffenburg

1991-1999 Mitarbeiterin in einem Ambulanten  
Rehazentrum in Hösbach, u. a. für Hochleistungs-  
sportler

1991-1993 Feldenkrais-Ausbildung in Bremen

1995-1999 Feldenkrais-Ausbildung im Feldenkrais-  
Zentrum Neuss bei Dr. Chava Shelhav

Seit 1995 in Supervision bei Ingrid Erika Pohlner

Seit 2000 in eigener Praxis tätig als  
Physiotherapeutin und Feldenkrais-Pädagogin

2005 Abschluss der Ausbildung in Manueller  
Therapie mit Zertifikatsprüfung

2003-2008 externe Physiotherapie für psychiatrische  
Patienten des Sozialzentrums am Rosensee

2008 Weiterbildung zur Bobath-Therapeutin

Seit 2000 Teilnahme an  
verschiedenen Feldenkrais-  
Advanced-Trainings bei  
Olena Nitefor,

Russell Dellman,

Beatrice Walterspiel,

Carl Ginsburg,

Jeff Haller,

Petra Koch, Angelica

Anke Feldmann;

jährliche Teilnahme

an der

MasterClass bei

Dr. Chava Shelhav



So finden Sie meine Praxis:



Antje Schmid



Feldenkrais-Methode®



Praxis *Antje Schmid*

KRANKENGYMNASTIK

FELDENKRAIS-METHODE®

Christian-Schad-Straße 7

63739 Aschaffenburg

Telefon: (0 60 21) 37 16 05

Telefax: (0 60 21) 37 16 10

E-Mail: AntjeSchmid@t-online.de

Internet: www.antjeschmid.de

» Erst wenn wir wissen, was wir tun,  
können wir tun, was wir wollen «

M. Feldenkrais

## Die Feldenkrais-Methode®

Die Feldenkrais-Methode ist nach ihrem Begründer Dr. Moshé Feldenkrais (geb. 1904 in der Ukraine, gest. 1984 in Tel Aviv) benannt.

Er studierte Ingenieur- und Naturwissenschaften, Elektrotechnik und Mechanik, promovierte in Physik und arbeitete mit Irene Joliot-Curie und ihrem Mann.

Er war Mitbegründer des ersten französischen Judo Clubs und besaß den schwarzen Gürtel im Judo.

Die Methode ist eine in ihrer Art einzigartige körperorientierte Lernmethode.

Deren Kern ist das von Dr. Moshé Feldenkrais genannte „Organische Lernen“ und bezieht sich auf die neurophysiologische Bewegungsentwicklung von Kindern während der ersten zwei Lebensjahre.

Kenntnisse aus der Physik, Kybernetik, Hirnforschung und Entwicklungspsychologie flossen in die Methode ein.

## Funktionale Integration®

Dies ist die Bezeichnung der Einzelanwendung in der Feldenkrais-Methode. Jede Einzelanwendung wird individuell gestaltet.

Es entsteht ein nonverbaler Dialog zwischen zwei menschlichen Nervensystemen.

Das Ergebnis sind fast immer eindrucksvolle und elementare Verbesserungen in den Haltungs- und Bewegungsmustern der/des Einzelnen.

Was können Sie von Feldenkrais-Einzelstunden (Funktionale Integration) und von den Gruppenstunden (Bewusstheit durch Bewegung) erwarten:

- verbesserte Beweglichkeit
- größere Leichtigkeit der Bewegungenausführung
- erhöhte Leistungsfähigkeit und Ausdauer
- Abbau von Stress und Verspannungen
- funktionale Verbesserung bei Schmerz und Bewegungseinschränkung
- verbesserte Haltung und Koordination
- erhöhte Lernfähigkeit und Kreativität
- verbesserte Performance bei Sportlern, Schauspielern, Musikern und Tänzern



## Bewusstheit durch Bewegung®

Dies ist die Bezeichnung für die Gruppenarbeit in der Feldenkrais-Methode.

Sie basiert auf den gleichen neurophysiologischen Zusammenhängen wie die Funktionale Integration.

In den mündlich angeleiteten Bewegungssequenzen lernt man meistens im Liegen, aber auch im Stehen oder Gehen, wie man den eigenen Körper gebraucht und wie man ihn anders einsetzen kann.

Am Anfang sind es einfache und langsame Bewegungen, die sich nach und nach zu einem organischen Bewegungsablauf verbinden.

Die gelernten Situationen können sich generalisieren und zu einer Verbesserung in allen Lebenslagen führen.

So kann „... das Unmögliche möglich, das Schwierige leicht und das Leichte elegant ...“ werden. (Zitat M. Feldenkrais)

