



Rückblick - Projekt in den Aktiv Treffs 2026

Fachleute zeigen, wie es geht

Sanftes Bewegen mit der Feldenkrais Methode

Das Projekt 'Fachleute zeigen, wie es geht' wurde im 2017 lanciert, damit die regelmässigen Aktiv Treffs vielfältig und abwechslungsreich bleiben und die Teilnehmenden weiterhin motiviert sind, an ihrer eigenen Entwicklung dran zu bleiben. Fachpersonen aus verschiedensten Bereichen zeigen, wie ihr Handwerk geht und bringen damit neue Ideen ein. So entdecken die Teilnehmenden neue Fähigkeiten. Die Erfolgserlebnisse stärken das Selbstvertrauen und helfen, den Alltag selbstständiger zu meistern.

In den wöchentlichen Aktiv Treffs üben die Teilnehmenden während drei Stunden auf spielerische Weise die Koordination von Sinneswahrnehmung und Motorik. Durch handwerkliche und gestalterische Tätigkeiten schulen die Teilnehmenden ihr Handfertigkeiten und ihr Gedächtnis. Dabei entstehen auch wichtige soziale Kontakte.

Im ersten Halbjahr besuchte Tamara Müller, ausgebildete Feldenkrais-Lehrerin, alle Aktiv Treff Gruppen. Sie stellte sich vor und erklärte, wer Moshé Feldenkrais war und was seine Methode auszeichnet.

Im Zentrum steht die bewusste Wahrnehmung von Bewegung. Feldenkrais wirkt durch sanfte, aufmerksame Bewegungen auf ungünstige Bewegungsmuster. Die Selbstwahrnehmung wird verbessert. Dadurch können Anspannungen reduziert wie auch Schmerzen gelindert werden. Die Übungen verhelfen zu mehr Bewegungsharmonie; in jedem Alter und in jeder Situation.

Zu Beginn erklärte Tamara ruhig und einfühlsam, worauf es ankommt: Die Bewegungen werden langsam und mit möglichst wenig Kraft ausgeführt. Es gibt kein Richtig oder Falsch, und alles geschieht ohne Druck und ohne Schmerzen. Auch Pausen gehören ganz selbstverständlich dazu.

Dann übten die Teilnehmenden, ihren Atem bewusst wahrzunehmen und kleine Bewegungen einzelner Muskeln auszuführen und zu spüren. Sie achteten darauf, ob sich die linke und rechte Körperseite unterschiedlich anfühlt und wie sie die Bewegungen spürten.

Die Teilnehmenden machten aufmerksam und interessiert mit und versuchten, die Anweisungen umzusetzen. Manche Bewegungen waren herausfordernd, zum Beispiel die Schulter in eine bestimmte Richtung zu bewegen. In solchen Momenten half es, sich die Bewegung einfach vorzustellen – auch das durfte sein.

Die Zeit verging wie im Flug. Tamara vermittelte sowohl Theorie als auch Praxis mit viel Geduld, Ruhe und Wärme. Dafür danken wir ihr von Herzen.

Diese kleine praktische Erfahrung mit dem Thema Leichtigkeit in alltäglichen Bewegungen kann im Herbst ausgebaut werden. Dann findet in Winterthur eine Schnupperreihe mit fünf Feldenkrais-Stunden statt. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen sich anzumelden um herauszufinden, ob diese sanfte Bewegungsform ihnen passen würde. Wir freuen uns auf viele Anmeldungen.



Projekt

Fachpersonen zeigen, wie es geht

Sanftes Bewegen mit der Feldenkrais Methode

„Ohne Bewegung ist Leben undenkbar“

Dieses Zitat stammt von Moshé Feldenkrais, dem Begründer der Feldenkrais Methode.

Was steckt hinter dieser Methode? Mittels anstrengungsloser und leichter Bewegungen den eigenen Körper (noch) besser kennenlernen und Bewegungsgewohnheiten auf die Spur kommen – das sind nur zwei der Vorteile, die die Feldenkrais Methode bietet. Mit der Methode stimulieren wir unser Gehirn und erweitern unsere Bewegungsmöglichkeiten. Dazu braucht es nicht viel: den eigenen Körper, etwas Neugier und Zeit!

Die Methode eignet sich für alle und wird sehr breit eingesetzt: Klassisch zur Linderung von Beschwerden im therapeutischen Bereich, aber auch zur Verbesserung der Körperwahrnehmung im Sport, Musik und Schauspiel oder zur allgemeinen Verbesserung der Beweglichkeit von Körper und Geist.

Beim einstündigen Besuch im Aktiv Treff erfährst Du etwas zur Methode und wirst sie gerade selbst ausprobieren. Getreu dem Motto «Probieren geht über Studieren!». Alle können mitmachen. Deswegen ist es gut, wenn Du an diesem Tag bequem angezogen bist. Die Bewegungen machen Spass und fördern das Wohlbefinden.

Besuch	Tamara Müller, dipl. Feldenkrais Practitioner SFV www.atelier-tm.ch
Dauer	ca. 1 Stunde während der Zeit des Aktiv Treffs
Kosten	werden von FRAGILE Zürich übernommen





FRAGILE ZÜRICH

Für Menschen mit Hirnverletzung
und ihre Angehörigen

Termine in den Aktiv Treffs:

Aktiv Treff Montag in Winterthur

Leiterin Eva-Maria Würsch
Ort Quartiertreff Wildbach, Wildbachstrasse 18,
8400 Winterthur
Montag 20. April 2026
Uhrzeit 14:00 – 15:00 Uhr

Aktiv Treff Dienstag in Zürich

Leiterin Andrea Violi
Ort Gemeinschaftszentrum Schindlergut, Raum EG,
Kronenstrasse 12, 8006 Zürich
Dienstag 14. April 2026
Uhrzeit 13:15 – 14:15 Uhr

Aktiv Treff Donnerstag in Zürich

Leiterin Amanda Ferrari
Ort Gemeinschaftszentrum Oerlikon, Raum UG,
Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
Donnerstag 16. April 2026
Uhrzeit 10:15 – 11:15 Uhr

Aktiv Treff Freitag in Zürich

Leiterin Marietta Rohrbach
Ort Gemeinschaftszentrum Schindlergut, Raum EG,
Kronenstrasse 12, 8006 Zürich
Freitag 24. April 2026
Uhrzeit 13:15 – 14:15 Uhr

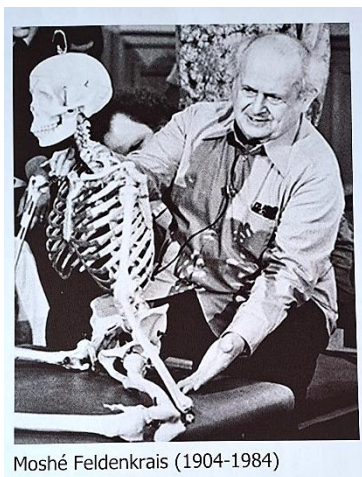
*«Sich selbst zu kennen, scheint mir das Wichtigste,
was ein Mensch für sich tun kann.
Aber wie kann man sich erkennen? Indem man lernt
zu tun, nicht wie man „sollte“, sondern wie es einem
selbst gemäss ist.»*

Moshé Feldenkrais



FRAGILE ZÜRICH

Für Menschen mit Hirnverletzung
und ihre Angehörigen

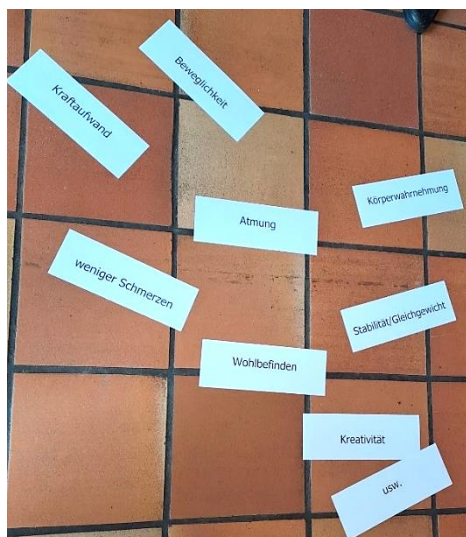


Moshé Feldenkrais (1904-1984)



FRAGILE ZÜRICH

Für Menschen mit Hirnverletzung
und ihre Angehörigen





Vielen Dank an Tamara Müller für

- ihre Offenheit einem solchen Projekt gegenüber
- den geduldigen und aufmerksamen Umgang mit allen Anwesenden
- die unkomplizierte und engagierte Art der Begleitung
- die klar angeleiteten Übungen und Erklärungen

Ganz herzlichen Dank

- allen Teilnehmenden für ihr Interesse, ihre Neugierde, ihre Offenheit und ihr Mitmachen

Vielen Dank auch an alle Aktiv Treff Leiterinnen und Freiwillig Mitarbeitenden für

- ihre Freude und Begleitung während des Projekts

Ein ganz herzliches Dankeschön geht an

- alle Mitglieder, Spenderinnen und Spendern wie auch Stiftungen. Dank den bezahlten Mitgliederbeiträgen, den Spenden und den Geldern von Stiftungen sind wir in der Lage, die Aktiv Treffs anzubieten und solch abwechslungsreiche Projekte durchzuführen.

DANKE!