



Feldenkrais und philosophisches Gespräch – Bewusstsein und Bewegung

Dozent:innen: Sabine Wittgens und Hans-Peter Griewatz
Beginn: 14. März 2026 um 10.00 Uhr (Anreise ab 9.30 Uhr)
Ende: 14. März 2026 um 18.00 Uhr
Ort: Schmalt 1, in 42113 Wuppertal
Teilnehmendengebühr: 50,- bis 100,- € (je nach Selbsteinschätzung) + 15,- € für das Catering - max. 12 Teilnehmer:innen

Programm

- 10.00 Uhr:** Begrüßung der Teilnehmer:innen
Vorstellung der Dozent:innen und der Teilnehmer:innen
Vorstellung des Themas und der Arbeitsweise von Feldenkrais und der Methode des Sokratischen Gesprächs
- 11.00 – 12.00 Uhr:** Feldenkrais (inkl. kleiner Pause von 15 Minuten)
- 12.00. – 12.30 Uhr:** Erfahrungsaustausch zu Feldenkrais
- 12.30 – 14.00 Uhr:** Mittagsimbiss (wird von den Veranstalter:innen vorbereitet)
- 14.00 – 15.30 Uhr:** Einstieg ins philosophische Gespräch
- 15.30 – 16.00 Uhr:** Gemeinsames Kaffeetrinken
- 16.00 – 17.30 Uhr:** Fortsetzung des philosophischen Gesprächs
- 17.30 – 18.00 Uhr:** Abschluss des Tages

Feldenkrais und Sokratisches Gespräch. Was bedeutet es, mich über meinen Körper wahrzunehmen? Moshe Feldenkrais' nannte seine Methode „**Bewusstheit durch Bewegung**“. Mit den Bewegungen wird die Aufmerksamkeit auf viele kleine Einzelaspekte gelenkt. Dadurch wird die Wahrnehmung deutlich geschult und geschärft, was auch auf anderen Ebenen des Lebens wirksam werden kann.

In diesem Workshop möchten wir zunächst eine Einheit Feldenkrais durchführen, um dann gemeinsam dem inneren Zusammenhang von Körper und Geist denkend und fühlend nachzuspüren. Wie kann man diese Verbindung von Körper und Geist verstehen? In welchem Zusammenhang stehen innere und äußere Wahrnehmung unseres Körpers? Welche Bedeutung hat das Bewusstsein von unserem Körper für uns selbst? Für unser Selbstbewusstsein? Für unsere Selbstwirksamkeit?

Das Sokratische Gespräch ist eine Form des gemeinsamen Nachdenkens über solche philosophischen Frage. Ihr Interesse ist geweckt? Oder benötigen Sie noch weitere Informationen? Dann dürfen Sie gerne Kontakt zu Sabine Wittgens (swittgens@web.de) oder Hans-Peter Griewatz (info@supervision-griewatz.de) aufnehmen.

