

**Bones for Life®**  
Leichter lebt, wer sich bewegt!

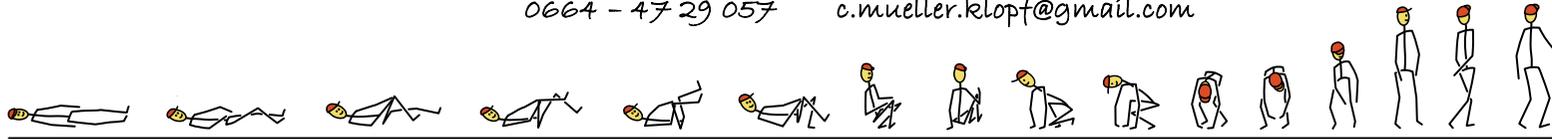
OSTEOPOROSE?

LEICHTER BÜCKEN?  
LEICHTER AUFSTEHEN?



Kurse und Einzelstunden:  
CHRISTA MÜLLER-KLOPF  
0664 - 47 29 057 c.mueller.klopf@gmail.com

**FELDENKRAIS®**  
Entdecke Deine Möglichkeiten!  
RÜCKENSCHMERZEN?



„Das Unmögliche wird möglich,  
das Mögliche wird leicht,  
das Leichte wird angenehm!“

Die **Feldenkrais-Methode®** ist ein körperorientiertes, pädagogisches Verfahren, das davon ausgeht, dass sich durch die Schulung der Selbstwahrnehmung grundlegende menschliche Funktionen verbessern und Schmerzen reduzieren lassen. Dadurch erhöht sich die Bewegungsfähigkeit, die Bewegungen werden als leichter und angenehmer empfunden. Die Methode orientiert sich am so genannten „organischen Lernen“, wie es in der Entwicklung vom Baby zum Kleinkind stattfindet. Sie unterscheidet zwei Techniken: „Bewusstheit durch Bewegung“ (Gruppenunterricht, bei dem die Übungen angeleitet und von den Teilnehmern selbstständig ausgeführt werden) und „Funktionale Integration“ (Einzelunterricht mit Manipulation durch den Lehrer).

„Wenn du weißt, was du tust,  
kannst du tun,  
was du willst!“

**Bones for Life®** ist ein Programm zur Stimulierung von Knochenstärke und zum Erreichen einer gewichtstragenden Körperhaltung durch natürliche Bewegung. Es integriert die Strategien des organischen Lernens, die man in der Feldenkrais-Methode® findet.

**Christa Müller-Klopf, geprüfte und zertifizierte Feldenkrais- und Bones for Life-Lehrerin**