

## Symposium „Gesundheitsbildung aus Sicht der somatischen Methoden: Feldenkrais®, Alexander-Technik und Eutonie“

### „Ich fühle, also bin ich“- die Bedeutung der Leiberfahrung in der Gesundheitsbildung

Bewegung ist Bildung! ...ein Leben lang

Birgit Körner wird das Symposium mit einem Beitrag eröffnen, in dem der Begriff des Somatischen Lernens als leiblicher Erfahrungs- und Bildungsprozess beleuchtet wird. Ausgehend von somatischen Lernverfahren – wie der Feldenkrais-Methode, der Alexander-Technik und der Eutonie –, wie sie auf dem Symposium vertreten sind, wird der Zusammenhang zwischen somatischer Praxis und Gesundheitsbildung herausgearbeitet.

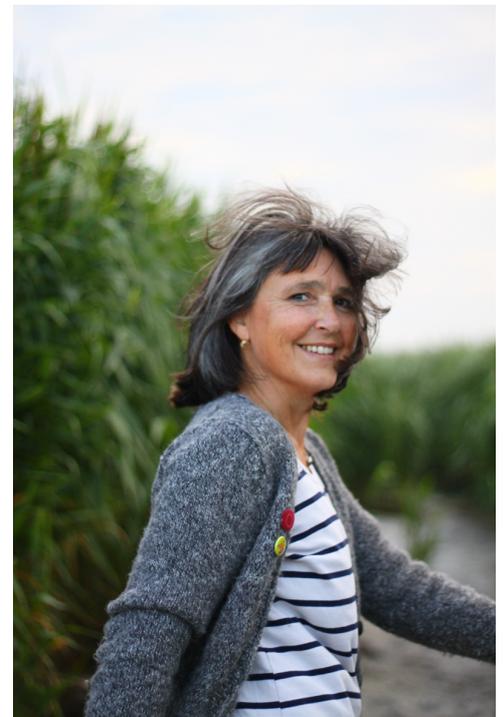
Dabei rückt das somatische Lernen als selbstbestimmter, leiblich fundierter Prozess ins Zentrum der Gesundheit – in Anlehnung an das Salutogenese-Modell von Antonovsky – der die Fähigkeit zur Selbstregulation, Anpassung und Sinnstiftung unterstützt. Der Körper wird dabei nicht als Objekt, sondern als gestaltendes Subjekt von Erkenntnis, Erfahrung und Wandel begriffen.

Der Beitrag möchte Somatisches Lernen als integralen Bestandteil einer ganzheitlichen Gesundheitsbildung sichtbar machen und dazu einladen, Bildung im somatischen Kontext neu zu denken: Als individuelle, leiblich fundierte und gesellschaftlich relevante Praxis, die Autonomie und Selbstwirksamkeit fördert.

#### Zur Person:

- Birgit Körner arbeitet als freiberufliche Bildungsreferentin
- Feldenkrais Pädagogin (HH 4, Petra Koch)
  - Diplom Pädagogin (Uni Bremen, Schwerpunkt Erwachsenenbildung)
  - Physiotherapeutin ( Berlin)

[birgit.koerner@feldenkrais-bremerhaven.de](mailto:birgit.koerner@feldenkrais-bremerhaven.de)



## Symposium „Gesundheitsbildung aus Sicht der somatischen Methoden: Feldenkrais®, Alexander-Technik und Eutonie“

### Literaturliste

An dieser Stelle finden Sie die Literaturempfehlung unserer Referentin **Birgit Körner**

#### „Ich fühle, also bin ich“- die Bedeutung der Leiberfahrung in der Gesundheitsbildung

- \* **Arnold, A., Siebert, H.**, (2006) Konstruktivistische Erwachsenenbildung
- \* **Blättner, B.** (1998): Gesundheit lässt sich nicht lehren.
- \* **Damasio, A.** (2021): Wie wir denken, wie wir fühlen – die Ursprünge unseres Bewusstseins.
- \* **Don Hanlon Johnson (Hsg.)** (2012) Klassiker der Körperwahrnehmung – Erfahrungen und Methoden des Embodiment
- \* **Feldenkrais, M.** (1991) : Awareness Through Movement.
- \* **Kükelhaus, H.**: Organerfahrung / Erfahrungsfeld der Sinne.
- \* **Klafki, W.** (2007) Neue Studien zur Bildungstheorie und Didaktik
- \* **zur Lippe, R.** (2000): Sinnenbewusstsein.
- \* **Russell, R. (2009)**, Erfahren und Erklären. In: Lernen in Bewegung. Die Feldenkrais-Methode – Schlüssel zu Gesundheit und Kreativität. Hg. v. FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e. V., München, S. 6-9.
- \* **Strack u. a.**(1988) Forschung zur somatischen Intelligenz & Embodiment.
- \* **Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., Tschacher, W.** (2022) Embodiment – die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen

weitere Literatur zur Feldenkrais-Methode finden Sie unter [www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de)

