

Symposium „Schmerz- welchen Umgang bietet Feldenkrais® damit?“

„Feldenkrais für ME/CFS* - und Long Covid- Betroffene - ein Praxisbericht“

Inga Schneider und Doreen Bassiner präsentieren das Projekt einer Arbeitsgruppe von acht FeldenkraislehrerInnen, die seit einigen Monaten online Lektionen für Betroffene unterrichten. Das Projekt begann 2025 mit einer dreimonatigen, unentgeltlichen Pilotphase. Seit Februar 2026 wird der Unterricht in Kooperation mit dem FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e.V. angeboten.

Nachdem sich die DozentInnen gemeinsam mit den für diese Krankheiten spezifischen Symptomen beschäftigt haben, gestalten sie den Unterricht dementsprechend. In dieser Präsentation berichten sie über ihre Erfahrungen.

Das Kernsymptom dieser Erkrankungen ist eine Belastungsintoleranz, die mit der Postexertionellen Malaise (PEM) einhergeht. Betroffene haben z.T. massive Kreislaufprobleme im Sitzen oder Stehen, diverse Formen von Schmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten (sog. „Brainfog“), ein grippeähnliches Gefühl, einen nicht erholsamen Schlaf und leiden unter extremer Kraftlosigkeit. Feldenkrais mit seinen langsam forschenden Bewegungen, vielen Pausen und ohne Leistungsanspruch ist eine Entdeckung für Menschen, die sich oft nach langer Zeit erstmals wieder in Bewegung lebendig fühlen können.

* ME/CFS= Myalgische Enzephalomyelitis /das Chronische Fatigue Syndrom ist eine schwere neuroimmunologische Erkrankung

Zu den Referentinnen:

Doreen Bassiner (www.dsb-feldenkrais.com)

- Feldenkraisausbildung Milano- Levico (Abschluss 2010)
- JKA und Bones for Life Practitioner
- internationale Trainerin der Child’Space Methode
- in Modena und Leipzig freiberuflich tätig, Arbeit mit Neugeborenen, Kindern und Erwachsenen



Inga Schneider (www.feldenkraiscentrumdenhaag.nl)

- Feldenkraisausbildung in Amsterdam bei Larry Goldfarb (Abschluss 2016)
- JKA Practitioner
- arbeitet freiberuflich in Den Haag als Feldenkrais Practitioner
- Musikerin, Sängerin und Chorleiterin
- internationale Workshops, u.a. für Feldenkrais und Stimme

