

Bea Möller



Berufsbezeichnung vor deiner Feldenkrais Ausbildung?

- studierte Sozialpädagogin, arbeite heute noch zu 70% in diesem Bereich
- Berufsbegleitende Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin

Familienstand / Homepage / E-Mail

- glücklich verheiratet
- www.achtsambewegt.ch
- bea.moeller@achtsambewegt.ch

Was ist dir das Wichtigste bei deiner Arbeit?

- Die Leute dort abholen, wo sie gerade stehen.
- ... sie zu lehren, ihr Bewusstsein für die eigenen Grenzen zu schulen.
- Meine KundInnen sollen ihre Erfahrungen in den Alltag übertragen können.

Was für eine Klientel kommt hauptsächlich zu Dir?

- Im Wagerenhof in Uster vorwiegend Schwerstbehinderte; Anwendung von Basalstimulation und Feldenkrais
- Gruppenstunden in Uster, im „Open Space“, einem Zentrum für Bewegung und Bewusstsein
- Breites Kundenspektrum: Psychologen, Sozialarbeiter, Sozialpädagogen, Musiker und viele mehr
- Einzelstunden: viele Patienten mit Asthma und Angstzuständen
- Ab November NEU - Feldenkrais in Kombination mit Meditation „Bewegung und Stille, um zu sich und zur Ruhe zu kommen“

Wenn Du bei deiner Arbeit bist, wie gestaltest du die Inhalte - wie gehst Du vor?

ATM-Gruppenunterricht

- Dasselbe Thema über längere Zeit, z. B. Nacken - Schultern - Füße - Hüftgelenk usw. in Verbindung zum Becken oder beugen und strecken.
- Lektionsschluss: „Movement Ritual“ (fliessender Bewegungsablauf nach Anna Halprin).
- Ich benütze Movement Ritual als Integration und Anker - so gebe ich den Leuten etwas mit auf den Weg in den Alltag.

Wenn Du bei deiner Arbeit bist, wie gestaltest du die Inhalte - wie gehst Du vor?

FI - Einzelstunden

- Erarbeitung von Möglichkeiten, z. B. die Atmung zu verbessern
- Ich betreue auch Musiker, die neue Wege suchen, die ihnen das musizieren erleichtern. Veränderungen sehe ich vor allem an einem Ausweiten der Atmung.

Welche Veränderungen nimmst Du bei deinen Klienten am meisten wahr?

- Der Blick und das Gesicht werden klarer und weicher.
- Koordination und Orientierung verbessern sich im Körper.
- Die Sprache wird deutlicher.

Kannst Du von Deiner Arbeit leben?

- Von meinen zwei Standbeinen im Bereich Sozialpädagogik und Feldenkrais, kann ich gut leben.