

# Ruth Naef



# **Berufsbezeichnung vor deiner Feldenkrais Ausbildung?**

- Zuvor Sozialpädagogin und Kunsttherapeutin mit behinderten Menschen
- Seit 2003 ausgebildete Bewegungs- und Feldenkrais-Lehrerin®

# Familienstand

- Mutter von 3 erwachsenen Kindern

# Was ist dir das Wichtigste bei deiner Arbeit?

- Es ist mir ein sehr grosses Anliegen, dass der Kunde meine Praxis zufrieden verlässt.
- Ausschlaggebend ist, dass ich seine Bedürfnisse erkenne und darauf eingehe.

# Was für eine Klientel kommt hauptsächlich zu Dir?

- Vorwiegend Einzelstunden: Unfallpatienten, chronisch Kranke und Personen mit Rücken-, Schulter-, Nacken-, Knie- und Gelenkschmerzen
- Unterricht in Gruppen für Jedermann, sowie für Frauen während der Schwangerschaft und der Rückbildung nach der Geburt
- Ergänzend Leitung von Wochenend- und Ferienseminaren

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

## FI - Einzelstunden

- Fokus auf vor allem auf Gelenke und Knochen – gute Erfolge
- Mit grosser Achtsamkeit führe ich meine Hände und lasse mich von strukturierten Bewegungsabläufen leiten. Ich bin jedoch wachsam, zwingen nichts auf, sondern spüre seinem Körpersystem nach, damit ich die nötigen Impulse mental oder mit den Händen zukommen lassen kann.
- Wichtig sind seine Rückmeldungen, verbal oder physisch. Ich mache auf Verbesserungen aufmerksam, so dass der Klient während der Sitzung so viel als möglich von den Veränderungen des Nervensystems im Hirn mitbekommt.

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

## ATM - Gruppenstunden

- Ich leite die Teilnehmenden durch eine Reihe von leichten und angenehmen Bewegungsabläufen.
- Jeder probiert verschiedene Arten aus (unter Vermeidung von Schmerz und Anstrengung) und richtet dabei sein Augenmerk auf Koordination und Leichtigkeit.
- Alle machen dabei individuelle Erfahrungen, die sie in ihre Alltagsabläufe (wie z. B. Autofahren, Haushalten, Gehen und Arbeiten) übernehmen können.

# Welche Veränderungen nimmst Du bei deinen Klienten am meisten wahr?

- Meine Freude ist gross, wenn der Klient nach der Sitzung eine Rückmeldung gibt. Oft entdeckt er eine grosse Veränderung, sei es eine Verbesserung des Bewegungsablaufes oder eine Verminderung seiner Schmerzen.
- Die Feldenkrais Methode verbessert unsere Fähigkeiten jeglicher Art. Aus eigener Erfahrung empfehle ich diese Therapie Menschen in verschiedensten Lebenslagen.

# Kannst Du von Deiner Arbeit leben?

- Ich bin seit 2007 freischaffend und kann gut leben davon.