

# Yvonne Schmidt



# **Berufsbezeichnung vor deiner Feldenkrais Ausbildung?**

- Gelernte Schneiderin
- Ausbildung zur Kauffrau

# Familienstand / Homepage / E-Mail

- Ich bin verheiratet.
- [www.hauszurmitte.ch](http://www.hauszurmitte.ch) / [www.lebenistbewegung.ch](http://www.lebenistbewegung.ch)
- [info@lebenistbewegung.ch](mailto:info@lebenistbewegung.ch)

# Was ist Dir bei Deiner Arbeit das Wichtigste?

- Wenn die Umgebung stimmt (Raum, Atmosphäre), können der Klient und ich in eine entspannende Arbeit eintauchen, bei der durch tiefe Wahrnehmung Altes bewusst wird und dadurch Neues entsteht.
- Für mich ist das Begleiten in einem solchen Prozess etwas sehr Tiefgreifendes und Schöpferisches.
- Nach einer solchen FI sind beide erfüllt, zufrieden, etwas hat sich entwickelt.

# Was für eine Klientel kommt hauptsächlich zu Dir?

- Einzel- und Gruppenarbeit in eigener Praxis: zum grössten Teil Erwachsene mit Krankheitsbildern wie Schleudertrauma, Bandscheibenvorfall oder Schlaganfall.
- Feldenkrais-Kinästhetik Kurse für Betreuende und Pflegende
- In Kombination mit Feldenkrais auch Bachblüten: Kommt ein Klient in einer FI auf sein Thema zu sprechen, welches ihn unter Umständen emotional sehr aufwühlt, können Bachblüten den Heilungs-Prozess positiv unterstützen.

# Wenn Du bei deiner Arbeit (ATM/FI) bist, wie gestaltest du die Inhalte - wie gehst Du vor?

- Am Anfang steht immer das Gespräch: welches Thema ist heute wichtig? Dabei beobachte ich meinen Klienten beim Gehen und kann so schon erste Hinweise geben.
- Der nächste Schritt ist die Arbeit auf der Liege. Ich beobachte die Auflagefläche, setze mich ans Kopfende und beginne meistens damit, den Kopf zu rollen. So spüre ich, wie frei die Halswirbelsäule ist. Ich fahre beim Brustkorb fort, komme zum Becken und gehe dann zu den Beinen um letztendlich zu den Füßen zu gelangen.
- Zum Schluss lasse ich den Klienten nochmals herumgehen, damit er den Vergleich zum Anfang spürt.

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

- Der Klient liegt ruhiger und ausgeglichener da, atmet tiefer und ist mehr bei sich angekommen. Wenn er sich dann wieder erhebt, steht er aufrechter da, ist grösser.
- Manchmal entdeckt jemand ein komplett neues Bewegungsmuster bei sich. Dies kann am Anfang irritieren.
- Im Gespräch erkläre ich diese neue Situation. Dadurch lernt der Klient eine neue Seite an sich kennen.
- Um die neuen Erfahrungen gut einordnen und integrieren zu können, gebe ich Übungen für zu Hause mit.

# Kannst Du von deiner Arbeit leben?

- Ich arbeite 60% in der Betagtenbetreuung
- Die restliche Zeit arbeite ich in der eigenen Praxis, die heute kostendeckend ist.