## **David Webber**



## SEEING CLEARLY and BETTER VISION mit der Feldenkrais Methode

Wir freuen uns, David Webber wieder bei uns zu haben, den Leiter der Seeing Clearly workshops und den Feldenkrais Lehrer, der darauf spezialisiert ist, die Feldenkrais Methode anzuwenden, um Sehkraft zu verbessern, körperliche Leichtigkeit, Balance und Sehgenauigkeit zu fördern.

Wir kann man seine Sehkraft verbessern, indem man direkt mit Augenbewegungen und mit den Zusammenhängen zwischen den Augen und dem restlichen Körper arbeitet?

Während dieses Wochenend-Workshops lernen Sie in einer Serie von einfachen und profunden Feldenkrais Stunden, die häufigsten Gewohnheiten zu erkennen und zu beseitigen, die uns vom guten Sehen abhalten. Sehkraft verbessern bedeutet, Flexibilität, Koordination und Balance zu verbessern. Viele Workshop-TeilnehmerInnen bemerken, dass andere Probleme sich legen, weil sie die Verwendung ihrer Augen verändern.

## Sie lernen:

- Wie es sich anfühlt, entspannte Augen zu haben, die Grundvoraussetzung für ein ruhigeres, aufnahmebereiteres Nervensystem.
- Die Augen auf flüssigen und leichte Art zu bewegen und zu drehen, indem unnötige Anstrengungen in Nacken, Rücken und Schltern vermieden werden, die zu 'blinden Flecken' führen können.
- Wie man die Augen exakt fokussieren kann, während Beweglichkeit und Tiefe erhalten bleiben. Dieser Workshop gibt TeilnehmerInnen die Möglichkeit, einen wichtigen Schritt in Richtung Heilung der Augen zu machen. Feldenkrais Practitioner lernen in dem Workshop Werkzeuge, um anderen dabei zu helfen, die Augen zu verbessern. Sie lernen Möglichkeiten der Einbeziehung der Augen in Bewusstheit durch Bewegung und Funktionale Integration.



David Webber verlor seine Sehkraft plötzlich 1996 im Alter von 43 Jahren aufgrund einer Augenerkrankung (Uveitis). Nachdem er für blind erklärt worden war, eroberte er sich sein Augenlicht zurück, indem er die Prinzipien der Feldenkrais Methode anwandte. Basierend auf seinen eigenen Erfahrungen lehrt er nun weltweit Seeing Clearly© workshops, so auch auf der North American Conference on Natural Vision Improvement, der 20. und 21. International Conference on Holistic Vision und der 2010 Feldenkrais Method Conference (Chicago).

Wann: Freitag, 18. November bis Sonntag, 20. November 2011

Fr: 15.00–19.00, Sa: 10.00–17.00, So: 10.00–13.00

Ort: Feldenkrais Institut Wien, Taborstraße 71/1a, 1020 Wien

Beitrag: € 300,- (inkl. 20% MwSt), ermäßigt, z.B. Studierende: € 250,-

Unterrichtssprache ist Englisch mit deutscher Dolmetschung.

Begrenzte TeilnehmerInnenzahl!

Anmeldung Georg Miedl, Feldenkrais Institut Wien Tel: +43 (0)699 1133 1043 E-Mail: training@feldenkraisinstitut.at www.feldenkraisinstitut.at Überweisung bitte an Feldenkrais Institut Wien OG Erste Bank, BLZ 20111; KtNr.: 28850874600 BIC: GIBAATWW; IBAN: AT152011128850874600 Zahlungsgrund: Seeing Clearly Nov 2011