

Grundlagen der KomplementärTherapie Methode Feldenkrais gemäss OdA KT



Gesundheit

- ganzheitliches subjektives Erleben
- Kontinuum
- dynamisches Geschehen
- Ausdruck der Selbstregulation

Menschenbild

- Ganzheitlichkeit
  - Geist
  - Seele
  - Körper
- Individualität
- Gemeinschaftlichkeit
- Heterostase
- Homöostase
- Selbstkompetenz

Gestaltungsprinzipien

- Beziehung
- Dialog
- positive Erfahrung
- Lösungsorientierung
- Prozess
  - Begegnen
  - Bearbeiten
  - Integrieren
  - Transferieren

Ziele

- Stärkung der Selbstregulation
- Stärkung der Selbstwahrnehmung
- Stärkung der Genesungskompetenz

Fokus

- Ressourcen
- Resilienz
- Kohärenzgefühl
  - Verstehbarkeit
  - Handhabbarkeit
  - Sinnhaftigkeit & Bedeutsamkeit
- Selbstermächtigung