

## ATM via Zoom Vårterminen 2024



### TEMA:

### ETT UTFORSKANDE AV SAPIENS SAMMANSATTA HÖFTLEDER OCH ALLT DET ANDRA

ATM ÄR EN FÖRKORTNING AV  
*AWARENESS THROUGH MOVEMENT, ATT VETA VAD DU KAN VETA*

### Feldenkraispedagog

Eva Laser (undervisar sedan 1991)

### När

ONSDAG 18.00 – 19.00 Zoomrummet öppnar 17.45

Terminen börjar vecka 3, 17 /1

### Planerade lektioner

NYTT! Terminen planeras allt eftersom med en månad i taget. Avsikten är att undervisa fram till sommaren.

Se [www.somatik.se](http://www.somatik.se) eller [mitt forum på Facebook](#) för detaljerad information.

### Inledning av lektion

Varje lektion inleds med en frågestund och reflektioner från deltagarna. Vi för ett samtal om temat eller andra relevanta ämnen.

Effektiv lektionstid cirka 45 minuter (koncentrationsspännet!)

### Efterprat efter ATM

Efter lektionen är det möjligt att stanna kvar i Zoom rummet för kommentarer och efterprat om lektionen. Detta ingår inte i den egentliga lektionen. En del elever söker enskildhet efter lektionen. Andra uppskattar att berätta & höra från de andra om insikter och kunna ställa klargörande frågor. *Var och en utifrån sig själv.*

### I bild eller dold?

Du kan delta utan video och enbart lyssna till instruktionerna – nackdelen är då att du inte får personlig guidning, *fördelen är din avskildhet*. Guidning sker anonymt och indirekt - du pekas aldrig ut.

Deltagarnas mikrofoner är tystade under ATM delen.

### Inspelning

Lektionerna spelas in och ljudupptagningen publiceras i [svenska ATM podden](#). Under själva lektionen är deltagarna tystade.

### Kompletterande övning med SVENSKA ATM PODDEN

Ca. 400 inspelade lektioner från och med hösten 2013.

Lektionerna från 2024 publiceras löpande. <https://bit.ly/svenskaATMpodden>

### Allmänt om feldenkraislektioner

Du kommer att utforska det mest grundläggande av att vara människa, det vill säga HUR hela du agerar i gravitationsfältet.

Du stimuleras att utifrån din (omedvetna) potential förbättra de frågeställningar som du har eller behöver formulera.

Feldenkrais omfattar inte ett korrigerande synsätt om vad som är rätt och fel och det finns inga krav på att prestera under lektionen, tvärtom. Däremot finns en möjlighet att medvetandegöra och öva på alternativa handlingssätt. I feldenkrais deltar nybörjare och vana utövare tillsammans, Varje lektion är unik och anpassas för de deltagande.

Det tar vanligen en tid innan 'Hur du övar' blir enkelt och självklart och det handlar om att ge sig själv den tiden.

Undervisningen är avsedd för personlig utveckling och medicinska frågeställningar berörs endast i generella termer.

## Avgift NYTT!

Enbart deltagande i ATM via Zoom 200 kr/ggn

För prenumeranter av Svenska ATPodden 175 kr/ggn

I avgiften ingår 25% moms.

## Anmälan och bokning

Föranmälan senast dagen innan lektion, tisdag klockan 18.00, om inte annan [personlig överenskommelse](#).  
[feldenkraisskolan@somatik.se](mailto:feldenkraisskolan@somatik.se) eller mobil/SMS 070 655 04 70.

## Anslutning till Zoom

sker via personlig inloggning med mötes ID och kod som skickas via e-post vid anmälan. OBS kontrollera skräppost

## Brasklapp

Gruppen ställs in om mindre än fyra deltagare

## Betalning

Senast dagen efter deltagande.  
Swish 123 412 67 51; Bankgiro 5357 – 1196  
Du kan använda friskvårdspengar ex *Epassi*

## Fakturering

Du är välkommen att göra en [egen överenskommelse](#) angående förskottsbetalning med faktura. Annars skickas kontantfaktura om så önskas efter betalning och bokföring.

Det finns möjlighet att söka stipendium, dvs. nersatt avgift

## Ansvar

Du har ett eget ansvar att följa det förhållningssätt som är utmärkande för feldenkraislektioner;

- \* [att söka efter en behaglig upplevelse,](#)
- \* [ta nödvändiga pauser och](#)
- \* [inte testa eller gå över dina gränser.](#)

Lektioner i grupp är inte en sjukvårdande behandling.  
Det är heller inte gymnastik eller träning.  
Det är ett organiskt lärande.

## Läs och studera vad du behöver veta för att få ut mesta möjliga av din feldenkraisprocess

### [Hur gör jag? Vad är viktigt att veta?](#)

## Deltar du i rehab?

Jag rekommenderar att du deltar i ATM!

## Kompletterande övning med SVENSKA ATM PODDEN

Ca. 400 inspelade lektioner från och med hösten 2013.  
Lektionerna från 2024 publiceras löpande. <https://bit.ly/svenskaATMpodden>  
Du får även rabatt om du är prenumerant!

## [Forum om och kring feldenkraispedagogoiken](#)

finns på Facebook, öppen för deltagare i Zoom undervisning, rehab och ATM podd. Jag skriver och informerar om min undervisning och du kan ställa frågor och kommentera.

## Sammanfattningsvis

Feldenkrais är ett processinriktat kommunikationsverktyg där din rörliga aktivitet i rummet är verktyget för att uppnå en ökad medvetenhet.