

ATM VIA ZOOM

VÅRTERMINEN 2026



TERMINENS SPANING:

Last in deed / first in thought
Sist i det gjorda / först i tanke

*“Thinking means new means for action.”
M. Feldenkrais*

FELDENKRAISPEDAGOG Eva Laser (undervisar sedan 1991)
LÄS MER PÅ SOMATIK.SE <https://bit.ly/infoomATM>

TIDER:

Kvällsgrupp: onsdag 18.00 – 19.00

Zoomrummet öppnas 17.45.

TERMINEN börjar vecka 5 onsdag 28/1

Lov meddelas via somatik.se

PLANERADE LEKTIONER

Terminen planeras allt eftersom med en månad i taget. Avsikten är att undervisa hela terminen.

GRUPPSTORLEK: upp till 100 personer – det vill säga - gott om plats.

ANSLUTNING TILL ZOOM

Anslutning till Zoom sker via personlig inloggning med mötes ID och kod.
Mötes ID & kod skickas via epost vid anmälan

INLEDNING: 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.

EFTERPRAT

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 deltagarna om insikter och själva 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.

ALLMÄNT OM FELDENKRAIS

Du kommer att utforska det mest grundläggande i att vara människa, nämligen hur hela du agerar i gravitationsfältet. Du uppmuntras att, utifrån din omedvetna potential, förbättra de frågeställningar du har eller behöver formulera. Feldenkrais omfattar inte ett korrigerande synsätt om vad som är rätt eller fel, och det finns inga krav på att prestera under lektionen. Tvärtom, det finns en möjlighet att medvetandegöra och öva på alternativa handlingssätt.

I Feldenkrais deltar både nybörjare och vana utövare tillsammans. Varje lektion är unik och anpassas efter deltagarnas behov. Det tar vanligtvis tid innan övningarna blir enkla och självklara. Det är en högst personlig och individuell process, då varje människa är unik. Det är viktigt att ge sig själv den tid som krävs.

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

REGLER:

AVGIFT

I avgiften ingår 25% moms.

Enbart deltagande i ATM via Zoom 225 kr/ggn

För prenumeranter av Svenska ATPodden 200 kr/ggn

ANMÄLAN OCH BOKNING

Föranmälan senast dagen innan lektion, om du inte har en personlig överenskommelse feldenkraisskolan@somatik.se eller SMS 070 655 04 70. WhatsApp företag 070 655 04 70

BRASKLAPP

Gruppen ställs in om mindre än fyra deltagare
Denna termin praktiseras överenskommelse med var och en angående förskottsbetalning och eventuell fakturering. Annars skickas kontantfaktura.

Det finns möjlighet att söka stipendium, dvs. nersatt avgift

BETALNING

Senast dagen efter deltagande.

Swish 123 412 67 51, Bankgiro 5357-1196

Du kan använda ditt [friskvårdsbidrag med Epassi](#) eller via faktura eller kvitto.



TIDEN: Anslut dig i god tid till lektionen. Vi börjar punktligt.

KLÄDER & MATTA: Använd bekväma och mjuka kläder. Ordna en bekväm varm plats på golvet. Ha böcker, eller stödplatta till hands för huvudet vid sidläge. Förbered de stöd du behöver för din bekvämlighet.

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, tänja 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 LEKTIONERNA <https://bit.ly/hurutövaatm>

INSPELNING

Lektionerna spelas in och ljudupptagningen publiceras i *svenska ATM podden*. Under själva lektionen är deltagarna tystade.

Kompletterande övning med SVENSKA ATM PODDEN

Ca. 500 inspelade lektioner från och med hösten 2013.

Lektionerna från terminen publiceras löpande om du vill repetera.

<https://svenskaatmpodden.se/>

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. <https://bit.ly/feldenkraisforum>

SAMMANFATTNINGSVIS

Feldenkrais är ett processinriktat kommunikationsverktyg där *din avsiktliga rörliga aktivitet i rummet* är verktyget för att lära dig lära – *igen* och förverkliga dina önskningar.