



ATM VIA ZOOM

VÅRTERMINEN 2022

TEMA: Vart vill jag med
min feldenkraisprocess?

ATM VIA ZOOM: En anpassning till pandemin inleddes under höstterminen 2020 och fortsätter tills vidare. Det är för närvarande ingen undervisning i grupp på Lostigen.

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

FELDENKRAISPEDAGOG Eva Laser (undervisar sedan 1991)

LÄS MER PÅ SOMATIK.SE <https://bit.ly/ATMviaZoom>

TERMINEN börjar vecka 2 onsdag 12/1 & torsdag 13/1 2022

TIDER:

Grupp 1 onsdag 18.00 – 19.00

Grupp 2 torsdag 9.00 – 10.00

PLANERADE LEKTIONER

Lektioner är planerade tills vidare fram till sommaren med uppehåll för helger och allmänna lov.

GRUPPSTORLEK: 100 personer

INLEDNING: Varje lektion inleds med ca 15 minuter 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 om insikter och kunna ställa klagörande frågor. Var och en utifrån sig själv.

ANSLUTNING TILL ZOOM

Anslutning till Zoom sker via personlig inloggning med mötes ID samt kod. Zoomrummet öppnas 17.45 respektive 8.45.

Det är samma kod hela terminen men olika för onsdag och torsdag. Mötes ID & kod skickas via epost vid anmälan

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

I feldenkrais deltar nybörjare och vana utövare tillsammans, var och en utforskar utifrån sig själv under tystnad. Varje lektion är unik och utformas för att vara intressant för alla som deltar.

Du kommer att utforska det mest grundläggande av att vara människa, HUR du hanterar gravitationen.

Under terminen gång utvecklas en röd tråd i lektionerna utifrån deltagarnas processer. Du stimuleras att utifrån dina förutsättningar förbättra de frågeställningar som du har eller behöver formulera.

Feldenkraismetoden har inte ett korrigerande synsätt och det finns inga krav på att prestera eller göra rätt utan mer att odla alternativa förhållningssätt. Undervisningen är avsedd för personlig utveckling och medicinska frågeställningar berörs endast i generella termer.

REGLER:

ANMÄLAN OCH BOKNING

Undervisningen är öppen för den som vill komma varje vecka eller delta enstaka gånger. Du betalar endast när du deltar, ingen bindande anmälan, men föranmäl dig senast en dag före lektionen första gången så du hinner få inloggning. Därefter räcker det med 10 minuter innan avsedd lektion. Använd feldenkraisskolan@somatik.se eller SMS 070 655 04 70.

AVGIFT

Denna termin återinförs lägre avgifter vid förköp. Innestående lektioner kan användas nästa termin. I avgiften ingår 25% moms.

1 lektion	165 kr
5 lektioner	775 kr
10 lektioner	1 550 kr

BETALNING

Swish 123 412 67 51

Bankgiro 5357 – 1196

Betala i anslutning till lektionen om du inte har förköpt. Du kan även betala mot faktura. Det finns möjlighet att söka stipendier, dvs nersatt avgift.. Hör dig för om det är aktuellt för dig!



Enligt Skatteverket räknas feldenkrais som friskvård. Det går även att använda friskvårdspengar via <https://www.epassi.se/anstalld>

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.

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*

ATT TÄNKA PÅ NÄR DU UTFORSKAR MEN FELDENKRAIS

<https://bit.ly/reglerförATM>

KOMPLETTERANDE STUDIER MED INSPELADE LEKTIONER:

INSPELNING

Lektionerna spelas in och ljudupptagningen publiceras på Sound Cloud/svenska ATM podden. Under själva lektionen är deltagarna tystade.

SVENSKA ATM PODDEN

Sedan maj 2020 finns drygt 300 ATM lektioner från min kontunerliga undervisning sedan hösten 2013 publicerade på en prenumerationssida. <https://bit.ly/svenskaATMpodden>

FORUM OM OCH KRING FELDENKRAISPEDAGOGOIKEN

Jag har startat en grupp på Facebook där deltagare i ATM, rehab och podd kan vara med. Där kompletterar jag med information kring min undervisning och du kan ställa frågor och kommentera. <https://bit.ly/feldenkraisorum>

SAMMANFATTNINGSVIS

Feldenkrais är ett processinriktat kommunikationsverktyg där *din rörelse och aktivitet i rummet* är verktyget för att uppnå en ökad *medvetenhet*. *Medvetenhet* definieras som att *du kan veta vad du kan veta*.