

Vebinārs angļu valodā Zoom platformā

IEVADS FELDENKRAISA METODĒ

~~~~~

**Apzinātība caur kustību**  
(Awareness through Movement)

**Vebināru vadis**  
**Heike Schmidt (Vācija)**,  
sertificēta Feldenkraisa metodes Trenera kandidāte

**Feldenkraisa Zoom nedēļas nogale 2024:**

- 23.februāri, piektdien, pl. 18:00, 2,5h
- 24.februāri, sestdien, pl. 10:00, 4h
- 25.februāri, svētdien, pl. 10:00, 4h

**Informācija:**  
linda.kornete@gmail.com



**Feldenkraisa metode ir kustību un sevis izzināšanas un mācīšanās metode**, kas ikvienam indivīdam dod iespēju sevi pilnveidot visas dzīves laikā.

Grupu nodarbību laikā **“Apzinātība caur kustību”** (*Awareness through Movement*) vadītājs verbāli aicina interesētus izmēģināt dažādus kustību variantus un kombinācijas, kā rezultātā rodas jaunas iespējas, kas ļauj ierastas ikdienas vai profesionālās darbības veikt vieglāk, efektīvāk un ergonomiskāk.

Par vebināra izvēlēto moto **“Kustība, mācīšanās, gravitācija”** Mošē Feldenkraiss (*Moshé Feldenkrais, 1904-1984, Izraēla,*) reiz rakstīja: “Visa uztvere un sajūtas notiek muskuļu darbības fonā. Un, lai gan mēs to neapzināmies, šo darbību visvairāk ietekmē gravitācija. Mūsu ķermeņa orientācijā sadarbojas vairākas sistēmas, bet vestibulārais aparāts ir koordinējošais *“orķestra šefs”*”.

Vebināru vadīs **Haïke Šmite** (*Heike Schmidt*), sertificēta Feldenkraisa metodes Trenera kandidāte, kura strādā un māca Feldenkraisa metodi jau vairāk kā 25 gadus Vācijā, Francijā un Austrijā. Viņa darbojas ar dziedātājiem, mūziķiem, dejotājiem, bērniem ar īpašām vajadzībām, personām ar neiroloģiska spektra traucējumiem, ar ikvienu, kuram ir ziņkāre izzināt savu potenciālu. Haïke ir dziedātāja, mūzikas un kustību improvizatore, režisore, māca dziedāšanu.

Vebināru organizē **Linda Kornete**, sertificēta fizioterapeite, kura ikdienā strādā SIA “Vidzemes slimnīca” un apgūst Feldenkraisa metodes zinības Austrijā pie Haïkes.

**Dalības maksa: 145,- EUR** (trīs dienu praktiskas grupu nodarbības **Zoom** platformā, kopējais vebināra ilgums līdz 10h),  
piesakoties līdz 2024.g.12.janvārim - 120,- EUR.

Vebinārā **aicināti piedalīties:**

- **funkcionālie speciālisti** (fizioterapeiti, ergoterapeiti, audiologopēdi, mākslas terapeiti; **LĀPPOS, Nr.TIP2023/49, TIP10**) un citas ārstniecības personas un ārstniecības atbalsta personas;
- **sporta speciālisti** – treneri, sportisti;
- pedagogi, mūziķi, aktieri, dejotāji un ikviens zinātkārs interesents.

Vairāk informācijas: e-pasts [linda.kornete@gmail.com](mailto:linda.kornete@gmail.com), tālrunis +371 26437164.