



Newsletter: Februar 2016

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen

Das Jahr 2016 ist im vollen Gange und Sr. Silvia gibt am 13. Februar 2016 schon den ersten Kurs für den VFMS. Dieses Jahr habe ich die Freude, dass Igor Curic, der Gründer von Spontaneous Movements am 2. April 2016 in Zürich für uns seine Methode vorstellt. Sie ist sehr ergänzend zu der Franklin-Methode und ist eine super Bereicherung.

Wie schon erwähnt ist der VFMS seit Januar 2016 Mitglied der OdAKT. Der DVXund hat sich inzwischen auf Ende 2015 aufgelöst.

Betreffend der Qualitätssicherung der Franklin-Kurse und deren Anerkennung bei den Krankenkassen (Helsana und Untergruppen), gibt es nun zwei grössere Anbieter auf dem Markt, die Qualitop und der EMfit. Die Kurse des VFMS sind anerkannt bei Qualitop und bei dem EMfit ist es wichtig, dass ihr die Weiterbildungsrichtlinien des VFMS erfüllt. Welche von beiden Anbietern sich bewährt ist nicht voraus zu sehen.

Der Vorstand des VFMS sucht dringend noch ein weiteres Vorstandsmitglied, bist Du interessiert? Wenn ja, bitte bei mir melden.

Traktandenliste der Hauptversammlung des VFMS vom 2. April 2016 in Zürich im Gym Puzzle, Walcheplatz 12, 8001 Zürich von 16.45 – 17.45h

1. Begrüssung, Präsenzliste, Wahl der Stimmenzähler
2. Protokoll der HV 2015
3. Abnahme des Jahresberichts 2015 der Präsidentin
4. Kenntnisnahme des Revisorenberichts, Abnahme der Jahresrechnung und Entlastung der Rechnungsstelle
5. Genehmigung des Jahresbudget 2016
6. Wahlen:
 - a. Neues Vorstandsmitglied
7. Anträge der Mitglieder
8. Verschiedenes

Anträge von Mitgliedern müssen bis spätestens drei Wochen vor der Hauptversammlung bei der Präsidentin eingereicht werden.

Jahresbericht 2015 der Präsidentin

Liebes Mitglied

Im Jahr 2015 konnten wir alle Kurse des Vereins mit grossem Erfolg durchführen. Agnes stellte uns mit ihrer Begeisterung die Microkinesitherapie vor und ich integrierte es danach in die Franklin-Methode. Hanna flog von Köln ein um uns unsere Resonanzräume näher zu bringen und Nausikaa und Sr Silvia hatten die Organe zum Thema. Es freute mich sehr, dass die Kurse immer gut besucht waren und es gute Feedbacks dazu gab. Vielen Dank an alle Kursleiterinnen und Kursteilnehmerinnen. Die Kurse für das 2016 sind geplant, siehe Rubrik unten.

Der VFMS ist auf Ende Dezember 2015 aus dem DVXund ausgetreten. Dieser hat sich auch auf dieses Datum aufgelöst. Neu ist der VFMS nun Mitglied bei der OdAKT.

Auch im 2015 gab es Neueintritte und Austritte. Die Mitgliederzahl beläuft sich immer noch auf 48 Mitglieder.

Weiterhin bieten wir Kurse in Zürich, Basel und Bern an, dies hat sich bewährt im 2015.

Wünsche uns allen ein kreatives und inspirierendes 2016, mit viel Freude und Bewegung.

Herzlichst

Helene Moser

P.S. Virtuell gibt es die Videobibliothek der Franklin-Methode, da erlebt Ihr Eric von zu Hause aus, dies zu verschiedenen Themen. Die Franklin-Methode bewegt!!!

VFMS Weiterbildungs-Programm 2016

13. Februar 2016	Sr. Silvia Pauli, Thema „Organe in der Berührung“ in Riehen
02. April 2016	Igor Curic, Thema „Spontaneous Movements“ in Zürich
17. September 2016	Hanna Kessler, Thema „Musik und Gewebe“ in Bern
19. November 2016	Nausikaa von Orelli, Thema „Die Sinne und die Bewegungsentwicklung“ in Zürich

Über den Zaun geschaut

Spontaneous Mouvements, www.spontaneous-movements.com

„Alles verändert sich – jedoch, der Mensch in seiner wahren Natur – er bleibt ein Mensch“

Im Fluss aller angewendeten Techniken, welche unsere Lebensqualität und unsere Eigenwahrnehmung verbessern sollten, vergessen wir oft auf die Kapazität unseres Organismus zur Eigenregulation, sprich der Selbstheilung zu vertrauen. Körperbehandlungen, so wie Massagen, traditionelle Medizin, etc. wirken von aussen auf

unseren Körper ein, dieser kann mit Angst und Spannung reagieren. Dies dämpft unsere Sensibilität und verstärkt verborgene Ängste.

Wir können unseren Körper effizient trainieren mit einfachen Prinzipien, welche ohne Kraft und zusätzlicher Belastung funktionieren. Spontaneous Movements ermöglicht uns individuelle Entdeckungen zu machen, ausgehend von unserem aktuellen Körper- und Geisteszustand und dies im eigenen Rhythmus.

Spontaneous Movements bewirkt:

- Verbesserte Beweglichkeit
- Stressreduktion
- Gesunden Schlaf
- Schmerzreduktion
- Gestärktes Immunsystem
- Hormonales Gleichgewicht

Durch das vertiefte Verständnis der eigenen Bedürfnisse, das Erkennen unseres Einflusses auf Andere, die Suche nach einer Antwort auf unseren Alltagsstress, ermöglicht uns Spontaneous Movements tiefer in unsere Gefühle und Wahrnehmung einzutauchen. Dies indem es spontane Körper- und Gedankenbewegungen auslöst, welches uns ermöglicht uns selbst, andere und die Natur besser zu verstehen. Es öffnet die Tür im Moment zu sein. Spontaneous Movements verbindet alte Techniken wie Seitai und Katsugen undo mit den neuesten Erkenntnissen unserer Zeit.



The first panel features an illustration of a globe with small human figures around it, and a small orange square with the letters 'SM' on the globe. Below it is the title 'The forgotten human nature...' and a paragraph of text.

The second panel features an illustration of a person in a dynamic, flowing pose. Below it is the title 'The discipline Spontaneous Movements' and a sub-header 'THREE STEPS TO LIVING IN THE MOMENT NOW', followed by a paragraph of text.

The third panel features an illustration of a person holding a green frog. Below it is the title 'Human Evolution is Ego Development or Embodiment' and a paragraph of text.

The forgotten human nature...

In the flood of techniques that enhance the quality of life and our presence in it, we forget the capability for self-alignment that we carry in ourselves as living creatures...self-alignment.

Can undignified principles treat the body?

The discipline Spontaneous Movements

THREE STEPS TO LIVING IN THE MOMENT NOW

... is simple technique that uses exercises to activate our body's natural mechanism of relieving chronic stress and tension (trauma) through spontaneous movements of the body. The body is thereby encouraged to return to a state of balance naturally. We are all born with this mechanism but are then trained out of it by our culture. We do not need to know what specific traumas we are addressing. This process bypasses the need to go into our stories.

Human Evolution is Ego Development or Embodiment

The state of ego or body center is far from static. Quite the opposite, it has the potential for being dynamic and exploring life in a broader sense.

Auf Wiedersehen in einer der nächsten Fortbildung