

Newsletter: März 2020

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen

Am 29. Februar konnte ich den Kurs mit dem Thema „Körperschema oder Körperbild – weshalb ist dies von Interesse?“ leiten und danach fand die jährliche Hauptversammlung statt. Anbei findest Du das Protokoll 2020, das Weiterbildungsprogramm 2020, News vom Institut für Franklin-Methode und die Kolumne über den Zaun geschaut. Dieses Mal zum Thema Rebalancing.

Zu beachten sind die Änderungen im Weiterbildungsprogramm. Neu findet der Kurs mit Hanna Kessler in Zürich statt und leider müssen wir den Kurs mit Silvia Pauli im Mai absagen. Glücklicherweise kann Nausikaa von Orelli nun an diesem Tag einen Kurs zum Thema der Nieren in Zürich geben. Bitte auf die Änderungen achten.

Das Datum der Hauptversammlung im 2021 steht schon fest. Sie findet am 20. März 2021 in Zürich statt.

Protokoll der Hauptversammlung des VFMS vom 29. Februar 2020 in Zürich im Gym Puzzle, Walcheplatz 12, 8001 Zürich von 16.35 – 16.50h

Anwesend:

Magdalena Schumacher, Helene Moser, Doris Giezendanner. Margrith Gwerder, Marianne von Siebenthal, Susanne Stoller

Entschuldigt:

Annette Dibbern, Elisabeth Jörin, Bea Schüpbach, Susanne Steger, Gabriela Koch, Nicole Iten, Silvia Pauli, Christina Ganz, Tamara Langel, Priska Tita; Nausikaa von Orelli, Sieglind Rätz

1. Begrüssung, Präsenzliste, Wahl der Stimmenzähler
2. Protokoll der HV 2019 => einstimmig angenommen
3. Abnahme des Jahresberichts 2019 der Präsidentin => einstimmig angenommen

4. Kenntnisnahme des Revisorenbericht, Abnahme der Jahresrechnung und Entlastung der Rechnungsstelle => einstimmig angenommen
5. Genehmigung des Jahresbudget 2020 => einstimmig angenommen
6. Pressearbeit :
 - a. Information über Publikationen der Artikel => es ist schwierig Zeitschriften, etc. zu finden, welche die Artikel publizieren wollen
7. Anträge der Mitglieder

Antrag von Elisabeth Jörin vom 10. Januar 2010:

Ich beantrage, dass eine Mitgliederliste mit Adressen und Tel./mail für uns Mitglieder abrufbar zu erstellen ist.

Begründung:

1. Förderung des Austauschs unter uns Mitgliedern. Das war ursprünglich ein Hauptargument für die Vereinsgründung.
2. Nach einem Weiterbildungskurs kommen oft nachträglich noch Fragen auf, die man mit einer Kollegin nochmals aufarbeiten könnte. Leider gibt es in den Kursen auch keine Teilnehmerliste wie ursprünglich.
3. Wegen des Datenschutzes kann zuvor eine Erlaubnis eingeholt werden.

Der Antrag wird einstimmig abgelehnt

Elisabeth Jörin: Ich habe Verständnis, dass Helene allein vielleicht nicht alles bewältigen kann. Für solche Büroarbeiten kann ja auch jemand bezahlt werden. Wozu das viele Geld in der Vereinskasse?

Zur Umfrage: Ich wünsche, dass meine folgenden Feststellungen verlesen werden:
Ich möchte mich bedanken bei der Präsidentin Helene für Ihre Arbeit in der Organisation der Weiterbildungskurse, die ich ja alljährlich besuche. Ebenfalls für die Inputs zur Horizonterweiterung. Vielen Dank!

Ich bin aber enttäuscht über die misslungene Zusammenarbeit mit Susanne Stoller. Sie hat sich an der HV 18 bereit erklärt aktiv im Vorstand mitzuarbeiten. Sie hat im Austausch mit Helene versucht, neue Impulse und Inputs in den Verein zu geben. Weshalb musste sie sich wieder zurückziehen, wo doch eine Erweiterung durch aktive Vorstandsmitglieder so erwünscht wäre? Darüber bin ich sehr enttäuscht.

Ich wünsche mir, dazu eine Antwort zu erhalten, die nebst einer Auslegung der Gründe, die Vorstellungen von Helene beinhaltet, wie sie sich eine Zusammenarbeit mit anderen neuen Vorstandsmitgliedern vorstellt und wünscht. Das könnte dazu führen, dass sich jemand zur Mitarbeit angesprochen fühlt.

Ich erhoffe mir dazu ein Gesprächsaustausch und eine Antwort?

Susanne Stoller, anwesend an der Hauptversammlung nimmt Stellung dazu und sagt, dass es bei ihr berufliche und persönliche Veränderungen gegeben hat und sie somit keine Kapazitäten mehr hat für die Vereinsarbeit.

8. Verschiedenes, nichts

Protokoll erstellt von Helene Moser, 29.2.2020

VFMS Weiterbildungs-Programm 2020

16. Mai 2020 Nausikaa von Orelli, Thema „ Die Niere im Fokus der Bewegung“ in Zürich
12. September 2020 Hanna Kessler, Thema „Musik und Stimme gestaltet den Unterricht – Musikauswahl und deren Anwendung im Bewegungsunterricht“ in Zürich
28. November 2020 Brigitte Gertschen, Thema „Gelenk-, Muskel- und Organrhythmen in der Bewegung“ in Zürich
20. März 2021 Helene Moser, Thema „Die korrekte Zungenposition und ihre Auswirkung auf die Haltung, Sprache, Zahnstellung und Bewegungsqualität“ in Zürich

Institut für Franklin-Methode®

Interessant ist die Rubrik über die Studien der Franklin-Methode:

<https://franklin-methode.ch/studien-research-zur-franklin-methode/>

Über den Zaun geschaut

Rebalancing

Rebalancing bedeutet: "wieder ins Gleichgewicht gelangen"

Rebalancing ist eine ganzheitliche, integrative Massage und Körpertherapie. In einer einzigartigen Synthese aus achtsamer Berührung, gezielter manueller Arbeit am

faszialen Bindegewebe, Gelenklockerung (Joint Release),

Atem- und Wahrnehmungsübungen sowie Gesprächen wird eine Neuausrichtung auf allen Ebenen - körperlich, seelisch und geistig - unterstützt.

Durch die **tiefe strukturelle Faszienbehandlung**

werden verspannte und verfilzte Bindegewebsverbände gelöst, es entsteht Raum für mehr Beweglichkeit.

Der Körper kann sich neu ausrichten und leichter in die Aufrichtung kommen. Dadurch werden Schmerzsituationen positiv beeinflusst. Der Bewegungsspielraum wird grösser, Bewegungsabläufe werden geschmeidiger, die Körperwahrnehmung wird verfeinert. Eine neue äußere und innere Haltung kann entstehen.

Eine Grundannahme im Rebalancing ist, dass sich innere Einstellungen und äussere Haltung wechselseitig beeinflussen.

Das bedeutet, dass eine Veränderung der inneren Einstellungen in der Körperhaltung sichtbar wird, und eine Veränderung der Körperhaltung eine

Veränderung der inneren Wahrnehmung mit sich bringt - was wiederum eine veränderte Einstellung nach sich ziehen kann.

Im Rebalancing kommen verschiedene Techniken und therapeutische Ansätze zur Anwendung:

- **Tiefe Bindegewebsmassage, sanftes Faszienstretching** und **Gelenkmobilisationen** lösen gezielt Verspannungen und Verfilzungen im Faszien-system.
- **Atemarbeit** wirkt befreiend auf Körper und Psyche und unterstützt den Energiefluss.
- Begleitende **Gespräche** helfen, körperliche und emotionale Erfahrungen zu integrieren.
- Durch die **Schulung der Körperwahrnehmung** können einschränkende Gewohnheiten und Bewegungsmuster bewusst gemacht und im Alltag verändert werden.

Das Zentrale Werkzeug im Rebalancing ist achtsame und einfühlsame **Berührung** im Sinne eines **Dialoges** zwischen TherapeutIn und KlientIn. Die Berührungen schaffen **Raum** und **Bewusstsein**, lassen **Verbindungen** spürbar werden und **Vertrauen** wachsen. Sie bringen den so berührten Menschen **liebevoll und achtsam** mit seinem Wesen in Kontakt.

<https://www.rvs-rebalancing.ch/rebalancing>

Auf Wiedersehen in einer der nächsten Fortbildung