

Adam Rau
Bewegungsschule



Vita

Lagerstraße 11

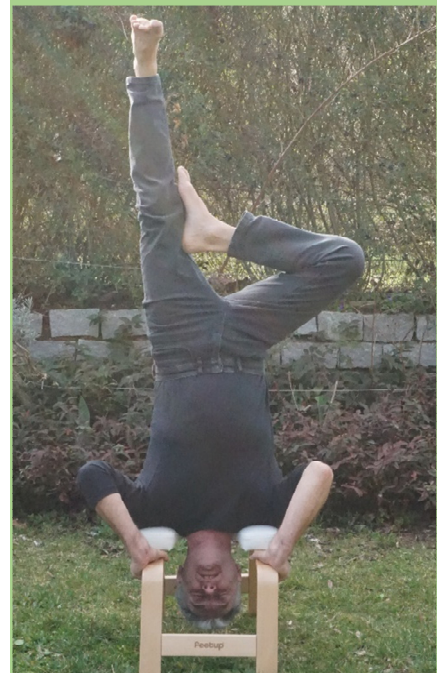
64297 Darmstadt

Tel. 06151 360 9 543

Mobil 01525 57 11 563

info@entspannt-bewegen.de

www.entspannt-bewegen.de



„Leben ist Bewegung und die Qualität der Bewegung eines Menschen zeigt auch die Qualität seines Lebens.“ Dr. Moshé Feldenkrais

Mein besonderes Interesse gilt der Förderung natürlicher, effizienter Beweglichkeit für Körper, Geist und Seele. Die Entfaltungsmöglichkeiten durch unser unerschöpfliches Bewegungspotenzial habe ich intensiv erforscht und entwickle diese kontinuierlich weiter. Meine Bewegungsschule ist für jedermann, sowohl für Menschen mit besonderen körperlich/geistigen Herausforderungen und Bewegungseinschränkungen wie auch für Sportliche geeignet.

Mit unseren speziellen Bewegungsliegen arbeiten wir individuell an der Entwicklung von Körperbewusstsein. Durch den ca. einstündigen Parcours mit acht Stationen wird die Muskulatur vollständig aktiviert. Langsame, konzentrierte, fließende Bewegungsabläufe setzen den Muskeltonus herab und steigern das Körpergefühl. Uneffektive Bewegungsmuster werden bewusst wahrgenommen und Alternativen gelernt. Das Lernen geschieht durch achtsame Bewegung auf kinästhetische Weise. Die Lösung von Blockaden verbessert die Steuerungsfunktionen des Nervensystems und aktiviert Bewegungsregionen im Gehirn; es bilden sich neue Synapsen.

„Lernen ist Erfahrung, alles andere ist einfach nur Information.“ Albert Einstein

Die fachliche Qualifikation zum Bewegungstrainer erwarb ich durch langjährige Ausbildungen, Seminare, Fachkurse und intensive autodidaktische Studien. In eigener Praxis entwickle ich kontinuierlich das ganzheitliche Bewegungsangebot *entspannt bewegen*. Meine Praxiserfahrung wächst durch den Erfolg vieler Nutzer kontinuierlich. Als Netzwerker stehe ich mit Fachärzten, (Körper-)Therapeuten, Osteopathen, Physiotherapeuten und Sport- und Ernährungsfachleuten im Austausch.

Wer nie vom Weg abkommt, bleibt auf der Strecke.

Seit meiner Kindheit in den Steppenlandschaften Südungarns bin ich mit Leib und Seele in Bewegung. Meine Meditation ist natürliches, barfüßiges Geländelaufen. Mein Alltag und Arbeit bestehen praktisch aus Bewegung. Sowohl für dreißig Kilometer Arbeits- als auch sonstige Wege nutze ich das Fahrrad. Außerdem machen mir Trommeln, Tanzen, AcroYoga, Ballspielen, Klettern, Bergwandern, Schwimmen, Badminton... Spaß. Bis zu meinem dreißigsten Lebensjahr konnte ich unbeschwerte Beweglichkeit genießen. Dann stieß ich mit meinem Geländemotorrad frontal mit einem Jeep zusammen. Das änderte von einem Moment auf den anderen mein Leben. Glück für meine stark zerstörten Knochen und Gelenke war moderne Chirurgie. Die Prognosen der Schulmedizin von starken Bewegungseinschränkungen bis hin zum Rollstuhl im Alter waren für mich jedoch niederschmetternd. So begann ich nach Selbstheilungsmöglichkeiten zu suchen und begegnete der Bewegungslehre von Moshé Feldenkrais...

Meine Erfahrungen bei der Wiederherstellung meiner Beweglichkeit motivierte mich zur Gründung der Bewegungsschule *entspannt bewegen*.

Fünf Kinder auf dem Weg zu glücklichen, sozial integren, verantwortungsbewussten, körperlich wie geistig aktiven Erwachsenen zu begleiten, ist sowohl Herausforderung als auch Motivation. Nach dem Motto *Erziehen ist Vorleben* engagiere ich mich bei Sozial- und Friedensprojekten, beispielsweise im Verein für nichtrepressive Erziehung, in der Freien Comenius Schule Darmstadt, der Lukas-Schule im Mühlthal, der Waldorfschule Darmstadt, bei Projekten in Camphill-Einrichtungen, bei Forst- und Landwirtschaftspraktika und für CISV International, eine der weltweit größten Non-Profit-Organisationen für internationale Begegnungen. Initiiert und betreut habe ich Jugendliche und junge Erwachsene bei Initiations- und Visionsreisen in die Waldwildnis Schwedens und auf dem Traditionssegler Fridtjof Nansen e. V.

Bereits vor über vierzig Jahren begann ich, wegweisende Forschungsarbeiten zu studieren, um sie in unseren Alltag zu integrieren; Untersuchungen über die Lebensweise gesunder Kulturen, wie die des Hunza-Volkes im Himalaya-Gebirge und der Yequana-Indianer in Venezuela. Peter Hess erforscht und lehrt die berührende Wirkung von Klangschalen und Frédéric Leboyer die traditionelle Kunst der indischen Baby-Massage. Skan, ein Begriff aus der Sprache der Lakota-Indianer, heißt übersetzt »das, was sich bewegt«. Meine Grundausbildung (1999 bis 2002) in Skan-Körperpsychotherapie hat ihre Wurzeln in der Vegetotherapie Wilhelm Reichs (Arzt, Psychoanalytiker und Naturwissenschaftler, 1897-1957). Die Heilkraft natürlichen Laufens lerne ich von Wim Luijpers und die Achtsamkeit für unsere Füße von Carsten Stark. Wie man durch Bewegung das Gehirn entwickelt, vermittelt Horst Lutz durch Life Kinetik spielerisch eindrucksvoll. Seit meiner Grundausbildung bin ich Mitglied im Massagenetzwerk TouchLife und bildete mich in ayurvedischer und traditioneller Tai-Chi Massage aus.

Sport- und körpertherapeutische Berufe und Ausbildungen

2014 – aktuell Gründung und Entwicklung der Bewegungsschule „entspannt bewegen“

Laufende durch Covid-19 unterbrochene Ausbildungskurse:

WIM LUIJPERS – PROFESSIONAL TRAINING PROGRAM

Ganzheitliche Geh- und Laufschule
in Harmonie mit den physikalischen Gesetzen der Natur

Ayurveda Massage

Dr. Unnikrishnan Kavirajan, Dr. Unni's Clinic, Agastyaa Heritage Ayurvedic Hospital, Kerala, Südindien

Abgeschlossene Ausbildungen/Kurse/Seminare:

2019

AcroYoga

bei Steffi Rose, Sozialpädagogin (B.A. Darmstadt), Bewegungs- und Tanzpädagogin mit der Zusatzqualifikation in Psychomotorik, zertifizierte Yoga & AcroYoga Lehrerin

2017 – 2018

Intensivseminar Laufen und Bewegen nach Feldenkrais

bei Wim Luijpers, Dipl. Feldenkrais Pädagoge,
internationaler Lauftrainer, wurde von Arthur Lydiard,
Begründer der modernen Laufbewegung, trainiert
Seminarort: Coil de la Frontera, Spanien

Seminar Feldenkrais

bei Dr. Matthias Rießland, Sport und Erziehungswissenschaftler

Kurse Tai-Chi

bei Moritz Dornauf, Tai-Chi-Chuan-Schule

Trampoltraining

bei Tanja Zapf Jumping Fitness, SGA Arheilgen

Yogaschule

Dr. Ernst Adams, Yengar Yoga

- Kommunikationstraining**
nach Marshall B. Rosenberg
- Taiko Drumming Seminar**
bei Nils Tannert
- 2014 – 2016 **Ausbildung Tai-Chi Massage**
bei Sifu Monjama, USA 2014
- Ausbildung silent touch®**
bei Dr. med. Harald Daub, Masterkurs: Das moderne Heilungs- und
Selbstheilungsprogramm
- 2011 – 2013 **Ausbildung TouchLife® - Massage**
TouchLife mobil® Massage am Arbeitsplatz
Präsenzunterricht 345 Stunden
- 2002 – 2010 **Assistenz**
für Systemische Familien- und Organisationsaufstellungen
- 1999 – 2002 **Ausbildung**
Intuitive Körper- und Energiearbeit nach Wilhelm Reich (Skan)
Blockunterricht 450 Stunden
Ausbildungsinhalte:
Systematische Auflösungsarbeit von körperlichen-seelischen Blockie-
rungen, Supervision, intensive Selbsterfahrung,
Präsenz, Intuition und Kreativität in der therapeutischen Arbeit
- Praxis für Supervision und Coaching, Darmstadt
Diplom Pädagoge, Diplom Psychologe, Psychologischer Psychothera-
peut Alwin Graf, Marlene Graf-Bornhütter
- 1995 **Seminare**
Klangmassage mit Peter Hess, Peter-Hess-Institut

Frühere Berufe, Projekte und Ausbildungen

2012 – 2013	Koordination der Filialverlegung des Schirner Verlages von Viernheim nach Darmstadt, Strukturierung des Versandlagers (befristete Anstellung)
2011 – 2012	Fachlehrer Christophorus-Schule Mühlthal, Heilpädagogische Schule mit Werkstufe e.V. (befristete Anstellung)
2008	Gründung einer Arbeitsgemeinschaft für Klima- und Immissionsschutz
2001	Gründung und Betrieb des Projektbüros für Energie- und Lärmsanierung Darmstadt
1999	Abwicklungskoordination von Immissionsschutzmaßnahmen im Rahmen des Bundesförderprogramms „Lärmsanierung an Schienenwegen“ Auftraggeber: Ingenieursgesellschaft Lahmeyer International, Bad Vilbel
1998	Gründung und Betrieb der „Dienstagentur für Projektkoordination“ im Bereich ökologische Bausanierung, Immissionsschutz u. Messebau Auftraggeber u. a.: Ingenieursgesellschaft Lahmeyer International, Bad-Vilbel, Innovatrio Design, Dieburg, ÖEB Ökologische Energie- u. Bautechnik, Darmstadt...
1995 – 1997	Ausbildung Industrie-/Bürokaufmann
1989 – 1995	Anstellung Tischler Tischlerei Eitel u. Etzold, Ober-Ramstadt
1987 – 1989	Ausbildung zum Tischler Berufsfachschule Groß-Gerau
1983 – 1987	Selbständig Möbelrestaurierung, handwerkliche Kursangebote an der Volkshochschule
1981 – 1982	Anstellung Hessisches Forstamt Groß-Gerau Wald- u. Forstwirtschaft
1980 – 1981	Selbstorganisiertes Reisejahr nach der Tradition der Wandergesellen

Mitarbeit u. a. bei der Handwerks- u. Landwirtschaftskooperative „Longo Mai“ in Frankreich u. Schweiz, „Freie Twind Schule“ in Dänemark, Mitarbeit im selbstverwalteten Stadtteil in Kopenhagen

1975 – 1978

Maschinenschlosserausbildung

Gebrüder Hofmann GmbH & Co. KG, Darmstadt

Unternehmen mit ca. 90 Auszubildenden im technischen Bereich

Am Aufbau der Jugendvertretung maßgeblich mitgewirkt, als gewählter Jugendvertreter an Weiter- u.

Persönlichkeitsbildungsmaßnahmen der IGM teilgenommen