

## **Ilse Wilhelm**

Meine vierjährige, international anerkannte Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin machte ich von 1995 bis 1999 bei Dr. Chava Shelhav, die Schülerin und langjährige Mitarbeiterin von Dr. Moshé Feldenkrais war. Fortbildungen bei vielen internationalen Trainern, Schwerpunkte: Atmung, Stimme, Beckenboden, Musiker\*innen-Gesundheit. Seit dem Wintersemester 2000 unterrichte ich den verbal angeleiteten Gruppenunterricht der Feldenkrais-Methode® Bewusstheit durch Bewegung, anfangs auch eine Gruppe nur für Sänger\*innen, die oftmals sofort hörbare Erfolge erlebten! In meiner privaten Praxis arbeite ich neben Bewusstheit durch Bewegung auch mit der Einzelarbeit Funktionale Integration, die nonverbal durch Berühren und Bewegen angeleitet wird und sich besonders bei Schmerzen und starken Einschränkungen anbietet.