

LEARNING TO LEARN

to improve motor, sensory and cognitive functions

Sunday august 30, 2026, 18.00 – 21.00 i

Monday august 31, 2026, 12.00 – 15.00

The two days can be booked individually.

Address: prostorije Salsa kluba Ritmo Del Puente, Rudnik, Blajburških žrtava 21. (preko puta crkve sv. Mateja), Mostar
Cost: 30 KM / per three-hour workshop
Bring along: Please wear comfortable clothes and bring along a gymnastics or yoga mat or blanket to comfortably lie down on the floor.
Register: Tanja Majer, tanjamajer23@gmail.com

About the Method

The Feldenkrais® Method offers a unique way of somatic learning. It is applied to help children with special needs learn what they can't learn at their own as well as athletes (professionals and amateurs) to enhance their performance.

This opens up a very wide range of applications where almost anybody can benefit. Through this method, you can increase your ease and range of motion, improve your flexibility and coordination, and rediscover your innate capacity for graceful, efficient movement. You can also reduce pain, improve sleep, and stabilize your mental well-being.

In this workshop we will clarify how the very specific use of attention supports learning. We will do this through verbal guided lessons, during which you will follow simple movement instructions and can experience first-hand what is happening inside of yourself. You will also be introduced in using touch to guide attention. Because this is often the only accessible option when working with children with special needs.

Please wear comfortable clothes and bring along a gymnastics or yoga mat or blanket to comfortably lie down on the floor.

This workshop is intended for

- Everyone who wishes to enhance their health and well-being through somatic and neuro-motor learning
- Parents of children with special needs who want to experience the effects of the Feldenkrais Method® for themselves and learn how they can support their child
- Professionals who work with children or other groups facing physical challenges and are open to a new approach

About Brigitte Heusser

Brigitte is a Feldenkrais practitioner based in Switzerland with 20 years of experience. She is also a Sounder Sleep System™ teacher trainer, has a background in contemporary dance and the Japanese martial art aikido, as well as an in-depth knowledge of motor learning in sports.

www.feldenkrais-heusser.ch/mostar/

UČENJE UČENJA za poboljšanje motoričkih, senzornih i kognitivnih funkcija

Nedjela 30. august 2026, 18.00 – 21.00 i
ponedjeljak 31. august 2026, 12.00 – 15.00
Dva dana se mogu rezervirati pojedinačno.

Adresa: prostorije Salsa kluba Ritmo Del Puente, Rudnik, Blajburških žrtava 21. (preko puta crkve sv. Mateja), Mostar
Cijena: 30 KM / po trosatnoj radionici
Oprema: Molimo vas da nosite udobnu odjeću i ponesete prostirku za gimnastiku ili jogu ili čebe kako biste se udobno smjestili na pod.
Registracija: Tanja Majer, tanjamajer23@gmail.com

O metodi

Feldenkrais® metoda nudi jedinstven način somatskog učenja. Primjenjuje se kako bi se pomoglo djeci s posebnim potrebama da nauče ono što ne mogu sami, kao i sportistima (profesionalcima i amaterima) kako bi poboljšali svoje performanse.

Ovo otvara vrlo širok spektar primjena od kojih gotovo svi mogu imati koristi. Kroz ovu metodu možete povećati lakoću i opseg pokreta, poboljšati fleksibilnost i koordinaciju te ponovo otkriti svoju urođenu sposobnost za graciozan i efikasan pokret. Također možete smanjiti bol, poboljšati san i stabilizirati svoje mentalno blagostanje.

U ovoj radionici ćemo razjasniti kako vrlo specifična upotreba pažnje podržava učenje. To ćemo učiniti kroz verbalno vođene lekcije, tokom kojih ćete pratiti jednostavne upute za kretanje i moći iz prve ruke iskusiti šta se dešava u vama. Također ćete se upoznati s korištenjem dodira za vođenje pažnje. Jer je to često jedina dostupna opcija kada se radi s djecom s posebnim potrebama.

Ova radionica je namijenjena:

- Svima koji žele poboljšati svoje zdravlje i dobrobit kroz somatsko i neuromotorno učenje
- Roditeljima djece sa posebnim potrebama koji žele sami iskusiti efekte Feldenkrais metode® i naučiti kako mogu podržati svoje dijete
- Stručnjacima koji rade s djecom ili drugim grupama koje se suočavaju s fizičkim izazovima i otvoreni su za novi pristup

O Brigitte Heusser

Brigitte je certificirana Feldenkrais praktičarka sa sjedištem u Švicarskoj sa 20 godina iskustva. Ona je također i trenerica učitelja Sounder Sleep System™, ima iskustvo u savremenom plesu i japanskoj borilačkoj vještini aikido, kao i dubinsko znanje o motoričkom učenju u sportu.

www.feldenkrais-heusser.ch/mostar/