



## Gesundheitspraxis

Christa Pollheimer  
Dipl. Feldenkrais-Pädagogin  
Komplementär-Therapeutin  
Trauma-Therapeutin STA®

Steinbruchstrasse 12  
7000 Chur  
+41 (0)79 713 86 30  
info@pollheimer.ch  
www.pollheimer.ch

## Literatur-Empfehlungen

### Bücher Dr. Moshé Feldenkrais

- Die Entdeckung des Selbstverständlichen
- Das Starke Selbst – Anleitung zur Spontanität
- Bewusstheit durch Bewegung – der aufrechte Gang
- Abenteuer im Dschungel des Gehirns – der Fall Doris
- Der Weg zum reifen Selbst – Phänomen menschlichen Verhaltens
- Die Feldenkrais-Methode in Aktion – Eine ganzheitliche Bewegungslehre

### Bücher über die Feldenkrais-Methode

- Leben ohne Rückenschmerzen (Ruthy Alon)
- Besser leben ohne Rückenschmerzen (Ruthy Alon)
- Beweglich sein – ein Leben lang (Thomas Hanna)
- Das Geheimnis gesunder Bewegung (Thomas Hanna)
- Die Feldenkrais-Methode (Yochanan Ryverant)
- Feldenkrais im Überblick (Roger Russel)
- Dem Schmerz den Rücken kehren (Roger Russel)
- Feldenkrais Bewegung – ein Weg zum Selbst (Anna Tribe Thome)
- Gesundheit und Beweglichkeit – 10 Feldenkrais-Lektionen (D. & K. Zemach-Bersin, Mark Reese)
- Einfach bewegen (Jeremy Krauss)
- Feldenkrais Bewegung – ein Weg zum Selbst (Anna Tribe Thome)
- Die Feldenkrais-Schule (Steven Shafarman)
- Fit und beweglich auf sanfte Art – Feldenkrais (Carola Bleis)
- Feldenkrais kurz & praktisch (Rainer Wilhelm)
- Body Running – Die neue Schule des Ganzkörperlaufens (Heino Lercher)
- BioRunning – Laufen für die Seele (Moana & Wim Luijpers)
- Beweglicher golfen mit der Feldenkrais Methode (Christian Waas)
- Feldenkrais Übungen für jeden Tag (Frank Wildman)
- Die Welt in den Ohren – Lebensqualität mit Tinnitus (Dorothee Mecklenfeld)

### Bücher zum Thema Somatiche Trauma-Arbeit STA®

- Peter A. Levin | Trauma-Heilung – das Erwachen des Tigers  
Vom Trauma befreien / Wie seelische und körperliche Blockaden lösen
- Babette Rothschild | Der Körper erinnert sich  
Die Psychophysiolgie des Traumas und der Traumabehandlung
- David Servan-Schreiber | Die neue Medizin der Emotionen  
Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente
- Maja Storch | Machen Sie doch, was Sie wollen!  
Wie ein Strudelwurm den Weg zur Zufriedenheit zeigt