

FELDENKRAIS-KURS

in Helmbrechts in der Villa Weiss

ab Dienstag 25. April, 18.30 h

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Den eigenen Körper neu entdecken, Beweglichkeit verfeinern, in's Gleichgewicht kommen, sich wohler fühlen: Ich lade Sie ein, die ganz auf Körper und Geist abgestimmte Feldenkrais-Methode kennen zu lernen oder weiterhin für sich zu nutzen und zu genießen.

Die auf leichte Bewegung gerichtete Aufmerksamkeit und bewusstes Verlangsamen der Bewegung ermöglichen einen „organischen“ Lernprozess, der zu Effizienz, Leichtigkeit und Spontaneität in der Bewegung ebenso wie zu neuen „Verdrahtungen“ im Denken und Fühlen führt:

*„Leichtigkeit in der Bewegung und
damit auch für den Kopf“.*

Die nach ihrem Begründer Dr. Moshé Feldenkrais (1904 -1984) benannte Feldenkrais-Methode erfordert keine körperlichen Voraussetzungen und ist daher für Menschen jeden Alters offen und geeignet.

Kurstermine: ab Dienstag 25. April, 18.30 - 19.45 h, 8 mal

25.04. 02.05. 09.05. 16.05. 23.05.
30.05. (06.06. Pause) 13.06. 20.06.

Kosten: 96 € (12 €/ Kurseinheit)

Kursort: Villa Weiss, Luitpoldstraße 10

Bitte mitbringen: Isomatte, lockere Kleidung, warme Socken, Offenheit für Neues!

Noch Fragen? Ich freue mich auf Sie!



Information & Anmeldung:

Sabine Döhla, Selb

Feldenkrais Pädagogin (dipl.)

Systemische Therapeutin

09287 / 99 88 699

0160 / 97 92 25 62

doehla@feldenkrais-phenomen.de

www.feldenkrais-phenomen.de

