

21-30101 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Beginn	Montag, 07.02.2022, 10:30 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	141,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Ferenc Könyves-Toth
Informationen	Bitte tragen Sie bequeme, warme Kleidung und bringen Sie eine Matte mit!
Kursort	Raum 7, Schulstraße 15, 51491 Overath

Alles Leben ist Bewegung! Beweglicher werden heißt lebendiger werden, körperlich, seelisch, geistig. Die Feldenkrais-Methode, von Dr. Moshe Feldenkrais entwickelt, gibt jedem die Möglichkeit, für sich zu lernen und zu verstehen, was für seinen Körper gut und möglich ist. Jeder lernt, sich zu organisieren, leichter und zweckmäßiger mit sich umzugehen, neue Möglichkeiten zu entdecken. Jeder Erwachsene, gleich welchen Alters, besitzt diese Lernfähigkeit. In der Feldenkrais-Arbeit werden die Bewegungen behutsam und ohne Anstrengung ausgeführt. Durch mühelose Bewegungen, die auch älteren und behinderten Menschen keine Schwierigkeiten machen, können die Fähigkeiten des Spürens sowie das Bewegungsgefühl entwickelt und geschult werden. Der Kursteilnehmer ist aktiv in den Lernprozess einbezogen, durch den ihm wesentliche funktionelle Zusammenhänge in seiner Person bewusst werden: - Wie organisiere ich meine Bewegungen? - Wie organisiere ich mein Leben?
Bitte tragen Sie bequeme, warme Kleidung und bringen Sie eine Matte mit!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.02.2022	10:30 - 12:00 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
14.02.2022	10:30 - 12:00 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
21.02.2022	10:30 - 12:00 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
07.03.2022	10:30 - 12:00 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
14.03.2022	10:30 - 12:00 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
21.03.2022	10:30 - 12:00 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
28.03.2022	10:30 - 12:00 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
04.04.2022	10:30 - 12:00 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
25.04.2022	10:30 - 12:00 Uhr	Kulturnbahnhof Overath, Schulungsraum 3, 2.Etage
02.05.2022	10:30 - 12:00 Uhr	VHS-Studienhaus Untereschbach, Raum 7
09.05.2022	10:30 - 12:00 Uhr	VHS-Studienhaus Untereschbach, Raum 7
16.05.2022	10:30 - 12:00 Uhr	VHS-Studienhaus Untereschbach, Raum 7
23.05.2022	10:30 - 12:00 Uhr	VHS-Studienhaus Untereschbach, Raum 7
30.05.2022	10:30 - 12:00 Uhr	VHS-Studienhaus Untereschbach, Raum 7
13.06.2022	10:30 - 12:00 Uhr	VHS-Studienhaus Untereschbach, Raum 7

[zur Kursdetail-Seite](#)