



Bewusstheit durch Bewegung

FELDENKRAIS® ist ein Weg vom eigenen Körper zu lernen

Im Alltag lenkt man nur zu selten die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper. Wer nimmt schon wahr, wie er sich unnötig anspannt, flach atmet, im Stuhl zusammensinkt oder den Rücken zwecks „guter Haltung“ durchdrückt?

Aber die wirklich gute Haltung ist mühelos und wohltuend. Sie ist Ausgangspunkt von zweckmäßiger, entspannter und ausdrucksvoller Bewegung.

Im Gruppenunterricht beim Feldenkrais® lernen Sie, Ihre Bewegungsgewohnheiten wahrzunehmen und Alternativen zu entwickeln. Die angeleiteten Bewegungen orientieren sich an alltäglichen Handlungen wie Stehen, Sitzen, Liegen, Greifen. Die Bewegungsfolgen sind sanft, auf angenehme Art behutsam und fördern physisches und psychisches Wohlbefinden.

Feldenkrais® ist also „Hilfe zur Selbsthilfe“ im klassischen Sinne. Sie ist nach ihrem Begründer, dem Physiker Dr. Moshé Feldenkrais, benannt.

Matten sind vorhanden, daher bitte ein körpergroßes Handtuch oder ein Decke mitbringen. Ebenso bitte warme, lockere Kleidung, warme (Stopp-)Socken mitbringen.

5er Karte € 60,-
10er Karte € 110,-

Kurstermine: Aktuelle Termine bitte per Email oder telefonisch erfragen

Kursleiter: Roland Klimpel (zertifizierter Feldenkrais® Lehrer)

Info / Anmeldung: Tel.: 030 33 00 65 40
Email: bewusstbewegen@gmx.de

Ort: Weimarer Str. 32 (am Karl-August-Platz)
10625 Berlin Charlottenburg

U-Bahn Bismarckstr. (U2/U7) oder Deutsche Oper (U2)