

„Bewusstheit durch Bewegung“ - Feldenkrais: beweglicher Körper, wacher Geist

Bildungsurlaub für Alle

So, 16.10.2022 — Mi, 19.10.2022

Jeder Mensch lernt im Laufe seines Lebens, sich auf bestimmte Weise zu verhalten, zu bewegen, zu denken und zu fühlen. So entwickeln wir Gewohnheiten, die unser Handeln bestimmen und uns Sicherheit geben. Wie gut und zweckmäßig diese Gewohnheiten sind oder wie notwendig es ist, diese zu variieren und weiterzuentwickeln wird spätestens in neuen Lebensmomenten angesichts neuer Aufgaben und Herausforderungen erfahrbar.

In Bewegung und offen für Veränderungen zu sein, ist notwendiger als je zuvor. Das gilt für viele Lebensbereiche und beginnt doch immer wieder bei uns selbst: unserer individuellen Art zu denken, zu fühlen und zu handeln, unserem Verständnis von Gesundheit und unserer Offenheit für neue Erfahrungen. FELDENKRAIS® nutzt körperliche Bewegung zur Initiierung von Lernprozessen, um im spielerischen Ausprobieren und Erforschen der eigenen Möglichkeiten mit Neugier und Respekt, größere Handlungsfreiheit zu entwickeln. Die Arbeit ist geeignet für alle Menschen, unabhängig von Alter, Vorkenntnissen und körperlicher Verfassung. Sonderprospekt anfordern!

VA-Nummer

2270

Kosten

365,- EUR

Dauer

So, 18:00 Uhr – Mi, 14:30 Uhr

Dozent*innen

[Joachim Foss](#)

Pädagogische Leitung: Ulli Klaum

[Teilnahme anmelden](#)

