

# Feldenkrais

## Bewusstheit durch Bewegung

„Erst wenn wir wissen, was wir tun, können wir tun, was wir wollen.“  
Moshé Feldenkrais

**Moshé Feldenkrais** (1904 - 1984) war bedeutender Physiker und Judomeister. Sein Leben lang beschäftigte ihn die Frage, wie menschliche Bewegungsmuster, Nervensystem, Haltung, Wahrnehmung, Denken, Fühlen und Handeln zusammenhängen.

### Die Feldenkraismethode ....

- ist eine Methode des organischen Lernens
- arbeitet mit leichten Bewegungen, die uns helfen, unsere Bewegungsmuster zu erkennen, neue Möglichkeiten zu entdecken, Wahlmöglichkeiten zu schaffen.
- befähigt uns, besser zu stehen, gehen, sitzen und zu liegen und so unnötige Spannungen abzubauen und Schmerzen zu vermeiden. Das hat zur Folge, dass wir unseren Alltag mit mehr Schwung und Leichtigkeit bewältigen, besser Schi fahren, klettern, Tennis spielen etc.
- führt über die Bewegung zu mehr Selbstkenntnis, Wachstum und Reife, unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung, Beruf und Bildung.

**Termine:** 2.3. – 18.5.2015, 10 Einheiten, jeweils 17:30 - 18:30 Uhr,  
Gratis-Schnupperstunde am 2.3. (17:30 Uhr) und anschließende  
Kurzinfor (18:30 - 19:00 Uhr) für Neueinsteiger

**Wo:** Krankenpflegeschule, 3430 Tulln, Eingang Konrad-Lorenz-Straße

**Für wen:** Feldenkrais ist eine Methode für jeden, ob jung oder alt, sportlich oder unsportlich, wohlauf oder gesundheitlich beeinträchtigt .....

**Mitzubringen sind:** bequeme Kleidung, Socken und eine Decke

**Leitung:** Mag. Katherina Bauer, Feldenkrais-Praktikerin

**Kurskosten:** Mitglieder € 105,-- für 10 Einheiten  
Nichtmitglieder € 115,--  
Gratis-Schnupperstunde für Neueinsteiger

**Anmeldung** bei Michael Rauchöcker, Tel. 02242/38891 (abends), [michael.rauchoecker@gmx.at](mailto:michael.rauchoecker@gmx.at)  
Anmeldung auch für Schnupperstunde notwendig!

„Das Unmögliche wird möglich, das Mögliche leicht und das Leichte elegant.“  
Moshé Feldenkrais