

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: **6.11.2018 - 29.1.2019**, 10 Einheiten,
jeweils **Dienstag** von 17:30 - 18:30 Uhr,
ausgenommen 18.12.

*Gratis-Schnupperstunde am 6.11. (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 unспортlich, 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.rauchoecker@gmx.at oder Tel. 02242/38891 (abends),
Anmeldung auch für Schnupperstunde notwendig!

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