

Feldenkrais-Kurse „Bewusstheit durch Bewegung“ für Erwachsene vor Ort oder per Zoom

Termine 2024

Feldenkrais®-Kurse für Erwachsene

Die Feldenkrais®-Methode erkundet Ihre üblichen Bewegungsmuster, regt an, diese zu hinterfragen und ermutigt, spielerisch neue Alternativen auszuprobieren. Die intelligenten Bewegungsabfolgen fördern ein bewusstes Verständnis des Körpers und lassen Sie neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken. Lernlektionen in den Kursen und Workshops „Bewusstheit durch Bewegung“ zeigen, dass Sie möglicherweise beweglicher sind als gedacht. Erwarten können Sie ein abwechslungsreiches Erfahrungsspektrum im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen, um die Zusammenhänge und Verbindungen im Körper in Bewegung bewusster und neu kennenzulernen.

Dienstags:

09.01.	16.04.	09.07.	26.11.
16.01.	23.04.	10.09.	03.12.
23.01.	07.05.	17.09.	10.12.
30.01.	14.05.	24.09.	17.12.
06.02.	28.05.	08.10.	
13.02.	04.06.	15.10.	
20.02.	11.06. (nur online)	22.10.	
05.03.	18.06.	05.11.	
12.03.	25.06.	12.11.	
19.03.	02.07.	19.11.	

Ort:

Physiopraxis Ines Gerken, Bahrenfelder Straße 242, 22765 Hamburg

Tag und Zeit:

Dienstags von 19:00 – 20:00 Uhr

Anmeldung per eMail:

Martina Hoffmann, info@bewegungs-grund.de