

## **Feldenkrais- Workshop „Bewusstheit durch Bewegung“ für Erwachsene vor Ort oder per zoom**

**2024**

### **Feldenkrais®-Workshops 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.

#### **Donnerstags:**

25.01.  
15.02.  
14.03.  
18.04.  
30.05.  
06.06.  
11.07.  
19.09.  
17.10.  
21.11.  
12.12.

#### **Ort:**

Donnerstag von 10:15 – 12:15 Uhr (2 Stunden = 2 Einheiten) in der Logopädischen Praxis Anita Jörg, Völckersstraße 7-9, Hinterhof, 22765 Hamburg

#### **Tag und Zeit:**

Donnerstag von 10:15 Uhr – 12:15 Uhr

#### **Anmeldung bitte per eMail:**

Martina Hoffmann, [info@bewegungs-grund.de](mailto:info@bewegungs-grund.de)