

Feldenkrais Workshops an verschiedenen Orten:

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.

Sylt:

2024

26.02. - 02.03.2024

20.05. - 25.05.2024

Sommerakademie 14.07.- 03.08.2024

28.10. - 02.11.2024

Anmeldung:

Akademie am Meer

Volkshochschule Klappholttal

25992 List auf Sylt

www.akademie-am-meer.de

2025

24.02. - 02.03.2025

17.02. - 23.02.2025

05.05. - 11.05.2025

Sommerakademie (Termine folgen)

27.10. - 02.11.2025

Anmeldung:

Akademie am Meer

Volkshochschule Klappholttal

25992 List auf Sylt

www.akademie-am-meer.de

Sylt:

2026

09.02. - 14.02.2026

16.02. - 22.02.2026

18.05. - 23.05.2026

Sommerakademien (Termine folgen)

16.11. - 21.11.2026

23.11. - 28.11.2026

Anmeldung:

Akademie am Meer

Volkshochschule Klappholttal

25992 List auf Sylt

www.akademie-am-meer.de

Hitzacker:

15.03. - 17.03.2024

Anmeldung:

Martina Hoffmann, info@bewegungs-grund.de

Guxhagen:

13.09. - 15.09.2024

Anmeldung:

Martina Hoffmann, info@bewegungs-grund.de

Weitere Workshops in Hamburg und Umgebung sind in Planung.