

Feldenkrais® - Kurse „Bewusstheit durch Bewegung“ für Erwachsene vor Ort oder per zoom 2025

Sie haben die Möglichkeit, die Kurse und die Tage flexibel zu buchen!

Feldenkrais® - Kurse am Dienstag 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

Dienstag von 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

07.01.	13.05.	23.09.	09.12.
14.01.	20.05.	17.10.	16.12.
21.01.	03.06.	14.10.	
11.02.	17.06.	21.10.	
11.03.	24.06.	04.11.	
18.03.	01.07.	11.11.	
25.03.	08.07.	18.11.	
01.04.	02.09.	25.11.	
08.04.	17.09.	02.12.	

Ort:

Praxis Ines Gerken, Bahrenfelder Straße 242, 22765 Hamburg

Anmeldung:

Martina Hoffmann, info@bewegungs-grund.de