

## **Feldenkrais® - Workshops für Erwachsenen an verschiedenen Orten:**

**oder Sie möchten einen Feldenkrais® - Workshop an Ihrem Ort veranstalten.  
Fragen Sie mich gerne an!**

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.

### **2025**

17.02. - 23.02.2025

24.02. - 02.03.2025

05.05. - 11.05.2025

27.10. - 02.11.2025

Sommerakademie

13.07. - 27.07.2024

03.08. - 10.08.2025

### **Anmeldung und Seminargebühr:**

Akademie am Meer  
Volkshochschule Klappholtal  
25992 List auf Sylt

[www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de)

### **2026**

09.02. - 14.02.2026

16.02. - 22.02.2026

18.05. - 23.05.2026

Sommerakademie

16.11. - 21.11.2026

23.11. - 28.11.2026

**Anmeldung und Seminargebühr:**

Akademie am Meer  
Volkshochschule Klappholttal  
25992 List auf Sylt  
[www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de)

**Guxhagen bei Kassel 2025:**

27.06. - 29.06.2025

07.11. - 09.11.2025

**Seminargebühr:**

220,-€ incl. gesetzl. MwSt.

**Anmeldung:**

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