

Feldenkrais®- Workshop „Bewusstheit durch Bewegung“ für Erwachsene vor Ort oder per Zoom 2025

Feldenkrais® - Workshops für Erwachsene

Mithilfe der Feldenkrais®-Methode erkunden Sie Ihre üblichen Bewegungsmuster, werden angeregt, diese zu hinterfragen und ermutigt, spielerisch Alternativen auszuprobieren. 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 wahrscheinlich beweglicher sind als gedacht. Erwarten können Sie ein abwechslungsreiches Erfahrungsspektrum im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen, um die Zusammenhänge und Verbindungen im Körper bei Bewegung bewusster und neu kennenzulernen.

Ort und Zeit:

Samstag von 09:45 - 13:00 Uhr:

04.01.
15.03.
17.05.
13.09.
18.10.
22.11.
29.11.

Samstag von 15:00 – 18:15 Uhr:

15.02.
12.04.

Ort:

jeweils in der Logopädischen Praxis Anita Jörg, Völckersstraße 7-9, Hinterhof, 22765 Hamburg

Kosten:

45,-€ bis 65,-€ nach eigenem Ermessen

Anmeldung bitte per eMail:

Martina Hoffmann, info@bewegungs-grund.de