

## Feldenkrais® - Kurse „Bewusstheit durch Bewegung“ für Erwachsene vor Ort oder per zoom 2026

**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

(o) ausschliesslich online

06.01.	14.04. (o.)	30.06.	15.09.	15.12.
20.01.	21.04.	07.07. (o.)	22.09.	
27.01.	28.04.	14.07. (o.)	06.10.	
03.02.	05.05.	21.07. (o.)	13.10.	
03.03.	26.05.	11.08.	20.10.	
10.03.	02.06.	18.08.	27.10.	
17.03.	09.06.	25.08.	10.11.	
24.03.	16.06.	01.09.	01.12.	
31.03. (o.)	23.06.	08.09.	08.12.	

#### Ort:

*Praxis Sönke Helbig, Bahrenfelder Straße 242, 22765 Hamburg  
oder online*

#### Anmeldung:

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