

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

**Ab Januar 2026 biete ich Donnerstags Feldenkrais®-Kurse zu unterschiedlichen Uhrzeiten an! Sie haben die Möglichkeit, die Kurse flexibel zu buchen!**

### Feldenkrais®-Kurse 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.

#### Donnerstag von 07:45 Uhr – 08:45 Uhr:

(o.) ausschliesslich online

08.01.	23.04.	13.08.	22.10.
22.01.	30.04.	20.08.	29.10.
29.01.	07.05.	27.08. (o.)	12.11.
05.02.	28.05.	03.09. (o.)	03.12.
05.03.	04.06.	10.09.	10.12.
12.03. (o.)	11.06.	17.09.	17.12.
19.03.	18.06.	24.09.	
26.03. (o.)	25.06.	08.10.	
16.04.	02.07.	15.10.	

- 1 -

**Donnerstag von 09:00 Uhr – 10:00 Uhr:**

(o.) ausschliesslich online

08.01.	23.04.	13.08.	22.10.
22.01.	30.04.	20.08.	29.10.
29.01.	07.05.	27.08. (o.)	12.11.
05.02.	28.05.	03.09. (o.)	03.12.
05.03.	04.06.	10.09.	10.12.
12.03. (o.)	11.06.	17.09.	17.12.
19.03.	18.06.	24.09.	
26.03. (o.)	25.06.	08.10.	
16.04.	02.07.	15.10.	

**Donnerstag von 10:15 Uhr – 11:15 Uhr:**

(o.) ausschliesslich online

08.01.	23.04.	13.08.	22.10.
22.01.	30.04.	20.08.	29.10.
29.01.	07.05.	27.08. (o.)	12.11.
05.02.	28.05.	03.09. (o.)	03.12.
05.03.	04.06.	10.09.	10.12.
12.03. (o.)	11.06.	17.09.	17.12.
19.03.	18.06.	24.09.	
26.03. (o.)	25.06.	08.10.	
16.04.	02.07.	15.10.	

**Donnerstag von 11:30 Uhr – 12:30 Uhr:**

(o.) ausschliesslich online

08.01.	23.04.	13.08.	22.10.
22.01.	30.04.	20.08.	29.10.
29.01.	07.05.	27.08. (o.)	12.11.
05.02.	28.05.	03.09. (o.)	03.12.
05.03.	04.06.	10.09.	10.12.
12.03. (o.)	11.06.	17.09.	17.12.
19.03.	18.06.	24.09.	
26.03. (o.)	25.06.	08.10.	
16.04.	02.07.	15.10.	

**Donnerstag von 18:15 Uhr – 19:15 Uhr:**

(o.) ausschliesslich online

08.01.	23.04.	16.07. (o.)	08.10.
22.01.	30.04.	23.07. (o.)	15.10.
29.01.	28.05.	13.08.	22.10.
05.02.	04.06.	20.08.	29.10.
05.03.	11.06.	27.08.	12.11.
12.03. (o.)	18.06.	03.09.	03.12.
19.03.	25.06.	10.09.	10.12.
26.03. (o.)	02.07.	17.09.	17.12.
16.04.	09.07. (o.)	24.09.	

**Donnerstag von 19:30 Uhr – 20:30 Uhr**

(o.) ausschliesslich online

08.01.	23.04.	16.07. (o.)	08.10.
22.01.	30.04.	23.07. (o.)	15.10.
29.01.	28.05.	13.08.	22.10.
05.02.	04.06.	20.08.	29.10.
05.03.	11.06.	27.08.	12.11.
12.03. (o.)	18.06.	03.09.	03.12.
19.03.	25.06.	10.09.	10.12.
26.03. (o.)	02.07.	17.09.	17.12.
16.04.	09.07. (o.)	24.09.	

**Ort:**

*in der Praxis Anita Jörg und Martina Hoffmann, Völckersstraße 7-9, Hinterhof, 22765 Hamburg*

**Anmeldung:**

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