

Feldenkrais®- Workshop „Bewusstheit durch Bewegung“ für Erwachsene in unterschiedlichen Formaten vor Ort oder per zoom 2026

Feldenkrais® - Intensiv - Workshops 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.

Ort und Zeit:

Feldenkrais Intensiv am Samstag von 10:30 bis 16:30 Uhr (incl. Mittagpause)

24.01.2026

06.06.2026

Feldenkrais am Sonntag von 10:30 - 13:30 Uhr

22.03.2026

Feldenkrais am Samstag von 10:30 - 13:30 Uhr

18.04.2026

30.05.2026

04.07.2026

12.09.2026

28.11.2026

Feldenkrais Intensiv am Wochenende

Samstag von 14:00 – 17:00 Uhr und Sonntag 10:30 – 16:30 Uhr

22.08. und 23.08.2026

17.10. und 18.10.2026

Ort:

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

Kosten:

Feldenkrais von 10:30 – 13:30 Uhr 50,-- € incl. gesetzl MwSt.

Feldenkrais Intensiv von 10:30 – 16:30 Uhr 90,-- € incl. gesetzl MwSt.

Feldenkrais Intensiv am Wochenende 140,--€ incl. gesetzl MwSt.

Anmeldung bitte per eMail:

Martina Hoffmann, info@bewegungs-grund.de