

Feldenkrais® - Intensiv - Workshop „Bewusstheit durch Bewegung“ für Erwachsene in vor Ort oder per zoom 2026 am Wochenende

An den zweitägigen Workshops erforschen wir grundlegende Bewegungsmuster und ihre Beziehung zur Schwerkraft. Durch achtsame Lektionen der Feldenkrais Methode „Bewusstheit durch Bewegung“ richten wir beispielsweise unsere Aufmerksamkeit auf das Zusammenspiel von Becken, Brustkorb, Schultergürtel, Kopf und Nacken sowie auf die Zusammenarbeit von Armen und Händen, Beinen und Füßen. Sie werden neue Bewegungsmuster entdecken Leichtigkeit im Alltag erleben.

Ort und Zeit:

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

Anmeldung bitte per eMail:

Martina Hoffmann, info@bewegungs-grund.de