

241-54311 Feldenkrais-Methode® - Bewusstheit durch Bewegung

Beginn	Dienstag, 13.02.2024, 17:45 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	123,00 €
Dauer	15x
Kursleitung	Birgit Antia
Informationen	Zielgruppe: Mit dieser Methode werden Sie spürbar beweglicher, verbessern Ihre Haltung und Koordination und bauen Spannungen ab. Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Wollsocken und ein großes Handtuch.
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

"Was mich interessiert, sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne ..." Moshé Feldenkrais.
Geleitet von Neugier und Entdeckerfreude werden Sie ermutigt, eingefahrene Bewegungsmuster oder Gewohnheiten zu erkennen und Neues zu probieren. Sie lernen sich besser wahrzunehmen. Ganz wie von selbst werden Sie spürbar beweglicher, verbessern Ihre Haltung und Koordination, bauen Spannungen ab und fühlen sich flexibler und zufriedener, auf körperlicher und geistiger Ebene!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.02.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
20.02.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
27.02.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
05.03.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
12.03.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
19.03.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
23.04.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
30.04.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
07.05.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
14.05.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
28.05.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
04.06.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
11.06.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
18.06.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
25.06.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112