

FELDENKRAIS
Bewusstheit durch Bewegung

Christina Schneider

Dipl. Soz.-Päd., Feldenkrais-Pädagogin

kommt vom Freien Tanz und kreativer Bewegungstherapie

www.feldenkrais-schneider.de



Freitag, 4. – Samstag, 5. August 2017

Freitag 19.00 bis 21.00 Uhr (danach leichtes Abendessen)

Samstag 10.00 bis 17.00 Uhr

Kursgebühr: 180,- incl. Verpflegung

www.kulturgut-hirtscheid.de

FELDENKRAIS – Bewusstheit durch Bewegung

Sich zu entwickeln, einen guten Stand(punkt) einzunehmen, den eigenen (Körper-)Raum zu wahren, Qualität in der Bewegung und im Handeln zu finden ... um das zu erreichen, setzt Moshé Feldenkrais, der Begründer dieser Methode, das ein, was uns Menschen von Beginn an zu eigen ist: Lernen durch Bewegung! Die verbal angeleiteten Bewegungsfolgen werden meist auf Matten liegend ausgeübt, auf der Suche nach dem sich selbst gemäßen Maß, dem eigenen Tempo, dem eigenen Gefühl für sich selbst in Bewegung.

Eine Einladung, eineinhalb Tage (mal nur) für sich selbst da zu sein!

Bitte bequeme (warme) Kleidung tragen, Socken, eine Decke (Iso-Matten sind vorhanden), ein Badehandtuch als Kopfunterlage. (Auch wenn es Sommer ist, kann es einem kühl werden; es sind Bewegungen, die in einen entspannten Zustand führen, der Tonus lässt nach.)

Anmeldung bei beatrix.binder@web.de

Übernachtungsmöglichkeiten

www.gasthaus-am-kirchplatz.de

www.hotel-rueckert.de

www.landgasthaus-zur-quelle.de

Stichwort KulturGut Hirtscheid