

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

**Stressbewältigung und Bewegungsverbesserung
durch Entspannung**

Übungsleiterin: Elke Lehner
Zeit: Donnerstag, 19.30 – 20.50 Uhr
10 Termine
Ort: Volkshaus Dornach, Niedermayrweg 7

Die Feldenkrais-Methode lädt zu einer Entdeckungsreise ein, um Beweglichkeit, Mühelosigkeit, Kreativität etc. für Beruf und Alltag wieder zu finden. Die Lektionen zielen auf den gesamten Bewegungsapparat und schulen auf effektive Weise Körper und Geist – sie schaffen Bewusstheit durch Bewegung.

Übungsinhalte:

- Eingeschliffene Bewegungsmuster wahrnehmen und neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken
- Beziehung zwischen der Qualität unseres Denkens und der Qualität unserer Bewegung beobachten
- Lauschen, wie Bewegung unseren Atem beeinflusst und der Atem unser Bewegen

Übungsziele:

- Bewegungsfluss - anstelle von Haltung - entdecken
- Verfeinerte Wahrnehmung - anstelle von Anstrengung - finden
- Ein freies, leichtes Körpergefühl - anstelle von Müdigkeit und Steifheit - wahrnehmen

**!!! Bitte eine Decke oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung !!!
und warme Socken mitbringen.**