

## Beweglich werden, sein und bleiben mit Feldenkrais

### Zeitraum

Mo., 02.10.2023

ab 10:00 Uhr

Do., 05.10.2023

bis 15:00 Uhr

### Zielgruppe

Interessierte, unabhängig von Alter oder körperlicher Konstitution

### Referent/en

#### **Doris Eveline Luschmann**

Dozentin für Gymnastik und Tanz, Feldenkraislehrerin

#### **Michael Georg Luschmann**

Physio- und Lymphdrainagetherapeut, Feldenkraislehrer

### Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

Manchmal gibt es Situationen, in denen wir uns älter und unbeweglicher fühlen, als wir sind. Wie sich das ändern lässt und Menschen wieder beweglicher und dynamischer werden, entdecken wir bei diesen Gesundheitstagen. Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode lernen wir, beweglicher zu werden, zu sein und zu bleiben. Wir verlernen alte Bewegungsmuster und Gewohnheiten, die uns hindern, uns jünger und kraftvoll zu fühlen. Wir lernen neue Bewegungsmöglichkeiten, die es uns ermöglichen, beweglicher zu agieren. Die wunderbare Landschaft bietet sich an, die neuen Möglichkeiten in Form von Wanderungen und Spaziergängen auszuprobieren.