

## Feldenkrais, Leben ist Bewegung

### Zeitraum

Fr., 29.05.2026

ab 10:00 Uhr

Sa., 30.05.2026

bis 17:00 Uhr

### Zielgruppe

Interessierte, unabhängig von Alter oder körperlicher Konstitution

### Referent:innen

**Brigitte Vorhauser**

Feldenkraislehrerin

### Kursbeitrag

120,00 € pro Person

Bei der Feldenkrais-Methode geht es um das Wohlbefinden der Menschen, um ihre Bewegung, ihr Lernen und ihre Entwicklung. Mit einfachen und gezielten Bewegungsabläufen lernen wir, uns im Alltag schmerzfrei und leicht zu bewegen. Wir lenken die Aufmerksamkeit auf unseren Körper, gehen achtsamer und bewusster mit ihm um und verstärken den Einklang des Körpers mit dem Leben.