

## Feldenkrais-Methode - Leben ist Bewegung

### Zeitraum

Mo., 29.04.2024  
ab 10:00 Uhr  
Do., 02.05.2024  
bis 15:00 Uhr

### Zielgruppe

Interessierte, egal welchen Alters oder welcher körperlicher Konstitution

### Referent:innen

**Doris Eveline Luschmann**

Dozentin für Gymnastik und Tanz, Feldenkraislehrerin

**Michael Georg Luschmann**

Physio- und Lymphdrainagetherapeut, Feldenkraislehrer

### Kursbeitrag

145,00 € pro Person

Manchmal gibt es Situationen, in denen wir uns alt und unbeweglich fühlen. Bei dieser Gesundheitswoche entdecken wir, wie das geändert werden kann und wie wir wieder beweglicher und dynamischer werden. Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode lernen wir, beweglicher zu werden, zu sein und zu bleiben. Wir verlernen alte Bewegungsmuster und Gewohnheiten, die uns daran hindern, uns jünger und kraftvoller zu fühlen. Die wunderbare Landschaft bietet sich an, um das Erlernte bei Wanderungen und Spaziergängen auszuprobieren.