

## Beweglich werden, sein und bleiben mit Feldenkrais

### Data / Ora

lun., 14.10.2024  
dalle ore 10:00  
gio., 17.10.2024  
alle ore 15:00

### Destinatari

Interessierte, unabhängig von Alter oder körperlicher Konstitution

### Referente

**Doris Eveline Luschmann**

Dozentin für Gymnastik und Tanz, Feldenkraislehrerin

**Michael Georg Luschmann**

Physio- und Lymphdrainagetherapeut, Feldenkraislehrer

### Importo

210,00 € pro Person

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 kraftvoller 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.