

Feldenkrais, Leben ist Bewegung

Data / Ora

ven., 07.02.2025

dalle ore 10:00

dom., 09.02.2025

alle ore 17:00

Destinatari

Interessierte, unabhängig von Alter oder körperlicher Konstitution

Referente

Brigitte Vorhauser

Feldenkraislehrerin

Importo

180,00 € 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.