

21-147 Feldenkrais

Thema 8 - Sport, Bewegung, Achtsamkeit

Kurzbeschrieb "Körper und Geist in Bewegung" von Moshé Feldenkrais ist eine Bewegungsmethode auf wissenschaftlicher Grundlage.

Kursinhalte FK in Gruppen ist eine verbal angeleitete Bewegungsmethode, die den Teilnehmenden unterschiedliche Reisen durch den eigenen Körper ermöglicht. Spielerisch werden Zusammenhänge von Bewegungsketten erfahren, körperliche und geistige Funktionen verknüpft, Wahrnehmungsfähigkeiten herausgefordert und geübt. Es geht um nicht leistungsbetonte Lernprozesse von vielfältigen, z.T. ungewohnten, aus früher Kindheit längst vergessenen Bewegungen.

Vorgehen, Methode, Einbezug der Teilnehmenden Die Lektionen à 50 Min. finden auf einer Bodenmatte statt. Die Teilnehmenden setzen die Anleitung ihren Möglichkeiten entsprechend um. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bequeme Kleider!

Zusatzinfo FK eignet sich für alle, die den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper suchen, in Bewegung bleiben wollen und den Prozess des Lernens für nie abgeschlossen halten.
Matten vorhanden!

Moderation

Co-Moderation

Vorname/Name Esther Lehmann
Mail bestlehm@bluewin.ch

Durchführung mit 4 bis 12 Personen

Wochentag: Montag, 14.30 - 15.30 Uhr

Kursdaten:	18.10.21	25.10.21	01.11.21	08.11.21	24.01.22
	31.01.22	07.02.22	14.02.22		

Kursort: Hinterkappelen, Privat
Atelier