



Workshops

Feldenkrais

- zum Kennenlernen/Ausprobieren -

Samstag, 22.9.18 15:30 Uhr

Samstag, 29.9.18 10:00 Uhr

Turnhalle GS Herberhausen

Bewegung ist Leben und eine Einschränkung der Beweglichkeit hat Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Durch einseitige Bewegung, Bewegungsmangel, Stress oder Verletzungen kommt es im Körper zu einem **Ungleichgewicht** in der Muskelspannung und damit der Skelettorganisation. Rückenschmerzen, Kieferverspannungen, Fehlhaltungen, Kopfschmerzen, innere Anspannung können die Folge sein. Durch sanfte, teilweise ungewöhnliche Bewegungen, die meist im Liegen ausgeführt werden, kann die Feldenkraismethode ein **stimmigeres, vollständigeres Körperbild** fördern. Die Organisation des Körpers kann effizienter und die Bewegungen harmonischer werden. In ihrer Tiefe kann sich die Feldenkraismethode sowohl **körperlich** als auch **seelisch** auf das Wohlbefinden auswirken und so zu anmutigerem, angenehmerem Bewegen und innerer Ausgeglichenheit führen.

Die Feldenkraismethode wurde im letzten Jahrhundert von dem Physiker und Judomeister Dr. Mosché Feldenkrais entwickelt.

Sie ist grundsätzlich für alle Menschen geeignet, die ihre **Beweglichkeit** und ihr **Selbstbild** verändern und verbessern möchten.

Bitte eine Decke und bequeme, warme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Anmeldung und Info bei Leela M. Buchholz,
Heilpraktikerin und Feldenkraispractitioner
Leela.Buchholz@gmail.com 0157-78254035