

Feldenkrais

Feldenkrais ist eine körperbezogene sanfte Methode, mit deren Hilfe Bewegungen und Körperhaltungen grundlegend verbessert werden können.

Mit bewusster Körperwahrnehmung gehen die Teilnehmer den Bewegungen nach und erfahren so etwas über die Zusammenhänge im eigenen Körper. Das alles fügt sich zu einem Körperbild zusammen.

Die Methode nennt sich auch: „Bewusstheit durch Bewegung“

Zeit: ab 18.02.2025 immer dienstags
14.00 - 15.00 Uhr

Kursleiterin: Übungsleiterin Susanne Windzio

Ort: Begegnungsstätte Rellingen
Rosenkamp 21

Kosten: 56€ für 8 Termine

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung (Socken), eine eigene Matte oder Unterlage, ein oder zwei Decken oder Tücher, sowie eine feste Unterlage für den Kopf (ein gefaltetes Handtuch eignet sich sehr gut).

Anmeldungen bitte unter Tel.: 04101 553186 oder
Email: bgst@drk-kreis-pinneberg.de