B2510557 Die Feldenkrais-Methode - Bewusstheit durch Bewegung

Beginn	Freitag, 12.09.2025, 11:45 - 12:45 Uhr
Kursgebühr	55,50 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Susanne Kettelmann
Kursort	, Goethestr. 6, 51545 Waldbröl

"Aufmerksamkeit und nicht Willenskraft ist der Schlüssel, um eine persönliche Fähigkeit zu erwerben." (M. Feldenkrais)
Über das Experimentieren mit angenehmen, leichten und z. T. ungewohnten Bewegungen verfeinern Sie Ihre Selbstwahrnehmung und erkunden zur Gewohnheit gewordene Bewegungsmuster.
Sie lernen, wie Sie sich leichter und müheloser im Alltag, im Sport oder im Beruf bewegen können.

Bitte eine Matte oder eine Decke mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.09.2025	11:45 - 12:45 Uhr	Waldbröl, Gymnastikraum des Hollenberg-Gymnasiums, Goethestr. 6
19.09.2025	11:45 - 12:45 Uhr	Waldbröl, Gymnastikraum des Hollenberg-Gymnasiums, Goethestr. 6
26.09.2025	11:45 - 12:45 Uhr	Waldbröl, Gymnastikraum des Hollenberg-Gymnasiums, Goethestr. 6
10.10.2025	11:45 - 12:45 Uhr	Waldbröl, Gymnastikraum des Hollenberg-Gymnasiums, Goethestr. 6
07.11.2025	11:45 - 12:45 Uhr	Waldbröl, Gymnastikraum des Hollenberg-Gymnasiums, Goethestr. 6
14.11.2025	11:45 - 12:45 Uhr	Waldbröl, Gymnastikraum des Hollenberg-Gymnasiums, Goethestr. 6
21.11.2025	11:45 - 12:45 Uhr	Waldbröl, Gymnastikraum des Hollenberg-Gymnasiums, Goethestr. 6
28.11.2025	11:45 - 12:45 Uhr	Waldbröl, Gymnastikraum des Hollenberg-Gymnasiums, Goethestr. 6
05.12.2025	11:45 - 12:45 Uhr	Waldbröl, Gymnastikraum des Hollenberg-Gymnasiums, Goethestr. 6
12.12.2025	11:45 - 12:45 Uhr	Waldbröl, Gymnastikraum des Hollenberg-Gymnasiums, Goethestr. 6