



Gesundheit und Wohlbefinden durch bewusstes Bewegen

Ein Kurs in der Feldenkrais-Methode zur Verbesserung von Bewegung und Beweglichkeit



Bewegung ist ein essentieller Bestandteil unseres Lebens. Trotzdem wird oft die Bedeutung der Bewegung für die menschliche Entwicklung und ihre Wirkung auf das Zusammenspiel der Kräfte von Denken, Handeln und Fühlen vernachlässigt. Die Feldenkrais-Arbeit ist eine Methode, bei der über Bewegung ein ganzheitlicher Lernprozess angeregt wird. An diesen Abenden werden wir uns selbst – mit den sanften, angenehmen und spielerischen Bewegungsfolgen der Feldenkrais-Methode - etwas Gutes tun und lang vergessene Bewegungen wiederentdecken. So kann durch das mühelose Bewegen ein Weg zu vertiefter menschlicher Entwicklung angeregt werden.

Ziel ist es, die Wahrnehmungs- und Empfindungsfähigkeit zu schulen, zu verfeinern und dadurch die Wahlfreiheit im Spiel der Bewegung zu ermöglichen. In sanften und langsamen Bewegungsfolgen können wir lernen, unser eigenes Potenzial an Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und zu erweitern.

Bitte Decken mitbringen und in bequemer Kleidung kommen!

Zielgruppen:

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Bewegung und Beweglichkeit verbessern wollen.

Veranstaltungsort: Gemeindeamt Weinitzen

Kirchplatz 4, 8044 Weinitzen

Anmeldung erforderlich unter:

+43 316/ 8041-452, bildungsforum.mariatrost@graz-seckau.at
www.mariatrost.at

REFERENTIN



Ingrid Zechner,
Erwachsenenbildnerin, Sozial- und Lebensberaterin, Gestalt- und dipl. Feldenkraispädagogin, Meditationsleiterin.

TEILNAHMEBEITRAG

€ 85,00

für alle Module; die Abende können nicht einzeln gebucht werden!

VERANSTALTUNGSZEITEN

DO, 17.03.2022, 19:00-20:00 Uhr
DO, 24.03.2022, 19:00-20:00 Uhr
DO, 31.03.2022, 19:00-20:00 Uhr
DO, 07.04.2022, 19:00-20:00 Uhr
DO, 21.04.2022, 19:00-20:00 Uhr
DO, 28.04.2022, 19:00-20:00 Uhr
DO, 05.05.2022, 19:00-20:00 Uhr



Gesundheit & Lebensbegleitung

Workshop / Kursnummer: 22-14-01