

Feldenkrais – Einführungskurs

„Bewusstheit durch Bewegung“

An acht Abenden, jeweils mittwochs, von 18.30 – 19.30

vom 21.03. – 09.05.2012

Kosten: 80 Euro

Ort: Physioteam Falkenried

Praxis für Physiotherapie, Ilka Zeller

Falkenried 84, 20251 Hamburg

Christel Cornils

Wir „benutzen“ unseren Körper oftmals nur, weil er wie selbstverständlich da ist und funktionieren muss. Es können aber Haltungs- und Bewegungseinschränkungen entstehen, die uns die Freiheit nehmen, unseren Alltag weitgehend schmerzfrei zu gestalten.

Die 8 Abende haben folgende Schwerpunkte (eine Lektion ist gleich eine Stunde):

2 Lektionen: Entspannung für Schultern, Nacken und mittleren Rücken

2 Lektionen: Bewegungen für einen starken Rücken

2 Lektionen: Beweglichkeit in Hüfte, Knie und Becken

2 Lektionen: in Absprache mit den TeilnehmerInnen

Die Feldenkrais-Methode ist eine Lernmethode, die Ihnen Möglichkeiten anbietet, alte Bewegungsmuster neu zu erfahren und zu verändern.

Wir werden in einer kleinen Gruppe zusammenarbeiten (5 TeilnehmerInnen), in der Sie sich in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre ausprobieren können. Die Bewegungssequenzen sind oftmals ungewohnt, dafür leicht und angenehm.

Anmeldung und Bezahlung direkt über: Christel Cornils, Hegestr.13, 20251 Hamburg

Festnetz: 0404601608

E-Mail: christelcornils@alice-dsl.net

Die Teilnahmegebühr bitte zum ersten Abend mitbringen. Individuelle Absprachen sind möglich.