

FELDENKRAIS kennenlernen

Schnupper-Workshop

Sa., 28.06.2025, 14 bis 17 Uhr

Was ist Feldenkrais?

Die Feldenkrais-Methode ermöglicht:

- die Körperwahrnehmung zu verbessern
 - sich mit mehr Leichtigkeit zu bewegen und dadurch Haltung und Koordination positiv zu beeinflussen
 - zu entdecken, dass Bewegungsfreiheit auch mehr Flexibilität im Fühlen und Denken mit sich bringt
- Wir machen abwechslungsreiche und wohltuende Bewegungssequenzen im Liegen oder im Sitzen auf dem Boden sowie im Stehen und Gehen.

Für wen?

Dieser Workshop richtet sich an Erwachsene jeden Alters.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Wo?

Kath. Kindertageseinrichtung Heilig Geist
(Bewegungsraum),
Kiefernweg 22, 53127 Bonn

Kosten: 35 Euro

Anmeldung und Information:

Jutta Haupt, Feldenkraislehrerin & Physiotherapeutin
Tel. (0 22 25) 9 55 89 51,
E-Mail: jutta.haupt@posteo.de

Wichtig: Bitte bringen Sie eine Unterlage (z.B. Isomatte, Yogamatte) und Socken mit und kommen Sie in bewegungsfreundlicher Kleidung.