



Münchner
Bildungswerk

Bewusstheit durch Bewegung

Workshop zur
Feldenkrais-Methode

NEU



Samstag, 27.04.2024

Bewusstheit durch Bewegung

Workshop zur Feldenkrais-Methode



Durch Bewegung lernen, dieser Gedanke steht im Zentrum jeder Feldenkrais Stunde (Moshé Feldenkrais (1904 – 1984)). Das bewusste Erleben von Bewegung ermöglicht eine Verbesserung der Organisation, der Beweglichkeit, der Haltung und auch der Kreativität. Bei Feldenkrais geht es um die Qualität der Bewegung, nicht um das schneller, höher, weiter. Die Bewegungen werden langsam und sanft durchgeführt, ohne Anstrengung oder Schmerz.

Je genauer man wahrnehmen kann, wie Bewegung entsteht, wie sich der ganze Körper dafür organisiert, umso mehr lassen sich Verbesserungen und Veränderungen wahrnehmen. Feldenkrais holt einen genau dort ab, wo man im Augenblick ist. Man lernt in sich hinein zu spüren, zu beobachten und Bewegungen differenzierter zu erleben. Feldenkrais Stunden zeigen, dass neben gewohnten Bewegungsmustern auch neue Bewegungsräume zur Verfügung stehen und dass organisches Lernen immer ein Prozess bleibt.

„Bewegung ist Leben. Leben ist ein Prozess. Wenn Sie die Qualität des Prozesses verbessern, so verbessern Sie die Qualität des Lebens als solches.“ (M.F. aus Bewusstheit durch Bewegung, 1973)

Referentin	Irene Rován, Dozentin für Feldenkrais
Termin/Zeit	Sa 27.04.2024, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort	Münchener Bildungswerk, 3. Stock, Dachauer Str. 5, 80335 München
Kursgebühr	25,- EUR
<u>Kurs-Nr.</u>	<u>150662 (Link zur Anmeldung)</u>

Hinweis Angenehme Unterlage (Yogamatte) und ein Handtuch als Kopfstütze mitbringen.

Anmeldung

Internet:

www.muenchner-bildungswerk.de

E-Mail:

sekretariat@muenchner-bildungswerk.de

Telefon:

089/54 58 05-0

[Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Münchner Bildungswerks:](#)
www.muenchner-bildungswerk.de



Gefördert von der
Landeshauptstadt
München



Katholische Erwachsenen-
bildung in der Stadt
und im Landkreis München

