Bewegungskurs in Anlehnung an die Feldenkrais-Methode

„Erst wenn wir wissen, was wir tun, können wir tun, was wir wollen“

Moshé Feldenkrais (1904 – 1984)

Am 01.07.2025 startet ein neuer Bewegungskurs in der „Akademie 2. Lebenshälfte“ mit Ilse Promnitz.

7 Termine à 2 UE, dienstags, 2 x Monat, 16:30 bis 18 Uhr:

- 01.07.2025
- 15.07.2025
- 29.07.2025
- 12.08.2025
- 19.08.2025
- 09.09.2025
- 16.09.2025

Der Kurs soll helfen:

- den Körper wirkungsvoller einzusetzen
- eingefahrene Bewegungsmuster, die auf Dauer zu Schmerzen und Verspannungen führen zu erkennen und aufzulösen
- Funktionen bei orthopädischen wie neurologischen Problemen zu verbessern
- Haltung, Flexibilität, Koordination, Atmung und Konzentration zu verbessern
- Persönlichkeitsentwicklung sowie emotionales und psychisches Wohlbefinden zu unterstützen
- die eigene Leichtigkeit spüren zu lernen
- vergessenen Bewegungsmuster wieder erwachen zu lassen
- aufrechter und beschwingter durchs Leben zu gehen

Die Übungen werden anstrengungslos hauptsächlich im Liegen aber auch im Stehen, Sitzen und Gehen ausgeführt.
Teilnehmende benötigen keine Vorkenntnisse. Es gibt KEINE Kontraindikation.
Mitgebracht werden sollten rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.
Mitgebracht werden kann eine eigene Übungsmatte und Decke.

Kosten: 56,00 €
Anmeldung unbedingt erforderlich unter:
Telefon: (03381) 41 00 88
Mail: aka-brandenburg@lebenshaelfte.de
online:https://akademie2.lebenshaelfte.de/kontaktstellen/brandenburg-havel/veranstaltungen