

# Feldenkrais

## Kennenlernen Workshops auch für Externe

WAHRNEHMEN ▫ ENTDECKEN ▫ VERÄNDERN

Die Feldenkrais Lektionen „Bewusstheit durch Bewegung“ fördern die Selbstwahrnehmung und Vorstellungskraft, führen zur Entspannung des ganzen Körpers und dadurch zur Erweiterung und Verfeinerung der Beweglichkeit. Sie sind für jeden geeignet, ungeachtet dessen ob die Person körperliche Beschwerden hat oder nicht. Sie werden meistens im Liegen mit kleinen und sanften Bewegungen unter der verbalen Anleitung des Feldenkrais Pädagogen durchgeführt.

### **Termine:**

Sonntag **26. Januar 2020**, 10:30–12 Uhr

**Ort:** Dojo-Raum, Ravensteinzentrum

Sonntag **1. März 2020**, 10:30–12 Uhr

**Ort:** Dojo-Raum, Ravensteinzentrum

### **Mitbringen:**

- Bequeme Kleidung, warme Socken
- Größeres Handtuch oder dünne Decke
- Bettlaken oder Decke als Unterlage

### **Kosten:**

5 € Mitglieder / 10 € Nicht-Mitglieder

Barzahlung vor Ort

### **Anmeldung und Information:**

Dr. Michaela Kreer

Tel. 0173 6515817

oder [michaelakreer@yahoo.de](mailto:michaelakreer@yahoo.de)

Ein Workshop findet ab 5 Teilnehmern statt.  
Ggf. Terminabsage erfolgt bis Freitagabend.