



Kursbeginn (ONLINE via Zoom) ab 02.06.2021:

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung®

Was ist Feldenkrais®?

Moshé Feldenkrais hat eine Trainings-Methode der geistigen und körperlichen Funktionen entwickelt, die die Bewusstheit sensibilisiert und über kleinste Bewegungen verbessert - die Bewusstheit des Körpers, der Gedanken sowie der Umgebung des Lebens.

In der Gruppenstunde „Bewusstheit durch Bewegung®“ (auch bekannt unter ATM®- Awareness Through Movement®) lernt man mit sanften, fließenden und vielfältigen Bewegungen sowie gelenkter Aufmerksamkeit die eigene Beweglichkeit und Haltung bewusst wahrzunehmen, zu verändern und zu verbessern.

Diese Methode ermöglicht Menschen aller Altersklassen in entspannter Atmosphäre Stress und Verspannungen abzubauen und gleichzeitig die Körperwahrnehmung auf angenehme Art und Weise zu schulen. Man wird beweglicher, entspannter, körperlich und geistig fitter und entwickelt ein neues gestärktes Selbstwertgefühl.

- der Online-Kurs beinhaltet 5 Einheiten á 1 Stunde
- und findet im Zeitraum vom 02. Juni - 30. Juni 2021 statt
- immer mittwochs von 17:30 bis 18:30 Uhr
- die Kursbeiträge beinhalten einen „Online-Bonus“: 5x teilnehmen/3x zahlen
- somit zahlen Mitglieder der SGA einen Kursbeitrag von € 10,50
- Nichtmitglieder zahlen den Kursbeitrag von € 21
- eine verbindliche Anmeldung ist direkt an die Kursleiterin Heidrun Röhrig zu richten: per Mail: heidrun-roehrig@t-online.de oder Tel: 0163-8605788
- das Anmeldeformular sowie weitere Informationen findet man unter:

www.turnen.sganspach.de

**SG₁₈₆₂
ANSPACH**
- Bas ist mejb Xerejb -

COME IN AND FEEL IT!

www.sganspach.de

www.turnen.sganspach.de

fb.com/SG1862Anspach

Instagram: [sg_1862_anspach](https://www.instagram.com/sg_1862_anspach)

