



Feldenkrais Kurs 2 - Bewusstheit durch Bewegung

(Teil 1-8)

Termine: in 2026 / dienstags

- a) 06.10.2026
- b) 13.10.2026
- c) 20.10.2026
- d) 03.11.2026
- e) 10.11.2026
- f) 17.11.2026
- g) 24.11.2026
- h) 01.12.2026

Uhrzeit: 18:00 - 19:15 Uhr

Ort: St. Christopherus, Kletterraum

! Beschreibung: Feldenkrais ist eine körper- und bewegungsorientierte Lernmethode.

! Ziele: Durch das langsame Tempo der Bewegungen können Sie lernen, unnötige Anstrengung aufzugeben und gewohnte Bewegungsmuster durch Alternativen zu ergänzen.

! Inhalte: Sie werden in der Gruppe verbal angeleitet, verschiedene Bewegungsabläufe auch auf „ungewohnte“ Art auszuprobieren.

! Methoden: Praktisches erspüren und üben von Bewegungsabfolgen.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und warme Socken mitbringen.

Zielgruppe:

Mitarbeitende aus allen Bereichen des Vinzenz von Paul Hospitals.

Keine Arbeitszeit

Anmeldung bis:

09.09.2026

8-teiliger Kurs, eine Anmeldung gilt für alle 8 Termine (eine regelmäßige Teilnahme ist erwünscht)

Referent:

Hanna Weber

