



Feldenkrais Kurs 1 - Bewusstheit durch Bewegung

(Teil 1-8)

Termine: in 2026 / dienstags

- a) 24.02.2026
- b) 03.03.2026
- c) 10.03.2026
- d) 17.03.2026
- e) 24.03.2026
- f) 14.04.2026
- g) 21.04.2026
- h) 28.04.2026

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:

27.01.2026

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

Referent:

Hanna Weber

