

FELDENKRAIS

Bewusstheit durch Bewegung



- WAS** Bewusstheit durch Bewegung
- WER** Theresa Graf, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
- WANN** Samstag, 15. April 2023 bis Sonntag, 16. April 2023
Samstag, 11. November 2023 bis Sonntag, 12. November 2023
jeweils von 14 Uhr bis 16 Uhr
- WO** Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.hausderbegegnung.ch

FELDENKRAIS

Bewusstheit durch Bewegung



WAS Die von Moshé Feldenkrais (1904–1984) entwickelte Methode ist ein pädagogisches Konzept, welches über Bewusstmachen von Bewegungen zu neuen Erfahrungen verhelfen will. Sie fördert die Selbstschulung und wird in all jenen Bereichen angewendet, in denen menschliche Entwicklung im Mittelpunkt steht. «Bewusstheit durch Bewegung» ist die verbale Art der Methode und wird in Gruppen vermittelt. Dabei wird jeder mittels anstrengungslosen und leicht auszuführenden Bewegungen zur Entdeckung seiner individuellen Bewegungsmöglichkeiten geführt. Die Aufmerksamkeit wird auf harmonische und differenzierte Bewegungsabläufe gelenkt. Spielerische Vorgehensweise ersetzt Leistungsanspruch und Routine. Die Teilnehmenden lernen ohne Zwang, ohne Muster und Nachahmung.

WER Theresa Graf, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Zielpublikum

Menschen jeder Altersstufe: Gesunde, die ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erweitern und stärken möchten, Kranke und Behinderte, die verbesserte und schmerzfreie Bewegungsqualität suchen.

WANN Samstag, 15. April 2023 von 14 Uhr bis Sonntag, 16. April 2023, 16 Uhr oder Samstag, 11. Nov. 2023 von 14 Uhr bis Sonntag, 12. Nov. 2023, 16 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 150
Mindestens 8 Teilnehmende