



# Die Methode Feldenkrais



mit **Thekla Kürn** - Feldenkrais-Lehrerin -

"Bewusstheit durch Bewegung" findet meist auf einer Matte am Boden statt. Durch verbale Anleitung werden Bewegungsvariationen angeboten, welche eigene Bewegungsmuster bewusst werden lassen, um dann Neue auszuprobieren. Die Bewegungen werden auf leichte, spielerische Weise mit verschiedenen ungewohnten Möglichkeiten erforscht. Es werden keine "richtigen" Bewegungen nachgeahmt, sondern das Nervensystem wird herausgefordert, Lösungen für leichtere Bewegungen zu finden. Diese können dann im Alltag genutzt werden.

Die Kursstunden beginnen am

**Montag, 2. Oktober 2017 (10x)**

**17.30 – 18.30 Uhr**

Im Gym-Raum/ Vereinsheim/Fichtholz 12 der Sportfreunde Föching

**Gebühr für Mitglieder = 60,00 €    Gebühr für Nichtmitglieder = 95,00 €**

**Bitte Decke, warme Kleidung und Socken mitbringen!**

Anmeldung unter: [fitness@sffoeching.de](mailto:fitness@sffoeching.de) oder in den Sportstunden

**[Herzlich willkommen bei den Sportfreunden Föching](#)**

**[www.sffoeching.de](http://www.sffoeching.de)**