

Die Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung
Funktionale Integration



Leichter und geschmeidiger Gehen, Walken und Joggen

Sie erlernen an diesem Nachmittag wie eine harmonische Koordination von Kopf, Schultern, Armen, Becken, Beinen und Füßen ihre Bewegungsqualität verbessern kann. Spezielle Übungen führen zu einer stabileren Basis, schärfen die Gleichgewichtsorientierung und lassen schonende Bewegungen in den Gelenken zu. Die Wahrnehmung an sich klärt und stimuliert das Zusammenspiel der Körperteile und ihre wirkungsvolle Teilnahme am Stehen, Gehen und Laufen, das dadurch leichter, angenehmer und fließender wird. Anstrengende Bewegungen, einschränkende Bewegungsmuster oder Steh-, Geh- und Bewegungsgewohnheiten, auch nach Verletzungen oder Operationen, können erkannt und losgelassen werden.

Der Nachmittag bietet die Möglichkeit die Methode kennen zu lernen oder zu vertiefen (neue Aspekte für die Teilnehmer der vorangegangenen Workshops!). Die Teilnahme ist offen für alle, unabhängig von Konstitution und Alter.

Samstag, 24.03.12, 14.00 – 18.00 Uhr
IMPULS, Zentrum für Bewegung und Ayurveda,
Wöschbacher Str. 31 in Berghausen

Mit Überweisung der Kursgebühr von 50,- € und
der [Anmeldung](#) bis zum 18.03.12
per Tel. 07232/734936 oder

E-Mail: Ute.Philipp@feldenkrais-ute-philipp.de ist der Platz reserviert.
Ute Philipp, BBB Karlsruhe, BLZ 660 908 00,
Kto. 5760364

Ute Philipp, Feldenkraislehrerin;
lizenziertes Mitglied des Feldenkrais-Verbands Deutschland e.V.
<http://www.feldenkrais-ute-philipp.de>