



Kursinformation:

Feldenkrais-Kurs
(ATM 1. Halbjahr 2016)

Kursleitung:
Christine Mayr

Der Kurs findet in den Räumen der
Praxis statt:
Rosenheimer Str. 4
85653 Großhelfendorf

Feldenkrais-Kurs (ATM 1-2016)

1 x wöchentlich
Termine: Mittwoch 24. Februar/02./09.
März/06. April 2016
jeweils von 09:00 – 10:30 Uhr

Feldenkrais-Kurs (ATM 2-2016)

1 x wöchentlich
Termine: Mittwoch 13./20./27. April/11. Mai
2016
jeweils von 09:00 – 10:30 Uhr

Feldenkrais-Kurs (ATM 3-2016)

1 x wöchentlich
Termine: Mittwoch 01./08./15./22. Juni 2016
jeweils von 09:00 – 10:30 Uhr

Feldenkrais-Kurs (ATM 4-2016)

1 x wöchentlich
Termine: Mittwoch 29. Juni/06./13./20. Juli
2016
jeweils von 09:00 – 10:30 Uhr

Teilnehmerzahl: mind. 5
Voraussetzung: Freude am Lernen und
Neugierde mehr über den Umgang mit sich
selbst zu erfahren
Kosten: EUR 50,- (Zahlbar bei Kursbeginn)
Anmeldung Tel.: 0173 72 66 111

Mitzubringen:
Bequeme Kleidung, wenn vorhanden
Gymnastikmatte u/o Decke, warme Socken

Manche Krankenkassen bezuschussen
gesundheitsfördernde Maßnahmen. Dafür
wird Ihnen eine Teilnahmebestätigung
ausgestellt.

Was ist Feldenkrais überhaupt?
Feldenkrais ist eine äußerst komplexe
Bewegungslehre. Es geht darum sich seiner
Möglichkeiten bewusst zu werden und sein
vorhandenes Potential zu nutzen. Unser
Lernvermögen birgt eine große Freiheit in
sich.

Diese Methode wurde nach ihrem Begründer
Dr. Moshé Feldenkrais (1904 – 1984)
benannt und ist für uns alle geeignet.
Der Schwerpunkt seiner Forschung war die
menschliche Bewegung. Er selbst war
Physiker, Ingenieur und Judoexperte und er
beschäftigte sich mit verschiedenen Gebieten
darunter die Entwicklung des Menschen, das
Lernen und verschiedene medizinische
Themen.

Im Gruppenunterricht werden sogenannte
ATM-Stunden unterrichtet. Das ist die
Abkürzung für Awareness through Movement
oder auf Deutsch: Achtsamkeit durch
Bewegung.

Die Bewegungen sind sehr behutsam und
werden ohne Anstrengung ausgeführt. Sie
haben unter anderem zum Ziel eigene
Bewegungsmuster zu erkennen.

Denn: „Wenn du weißt was Du tust, kannst
Du tun was Du willst!“ (Zitat Dr. Mosché
Feldenkrais)