

Feldenkrais

vom VfL Stadthagen

**Kurs immer dienstags
11 – 12 Uhr u. 12:15 – 13:15 Uhr
im großen Saal der Alten Polizei**

Was ist Feldenkrais

Im Kurs erfahren die Teilnehmer, wo sie in ihrer Beweglichkeit blockiert sind und wie sie allmählich eingefahrene Muster auflösen. Das geschieht durch feinste, bewusst ausgeführte Bewegungsabläufe, meistens im Liegen, die jeder von Mal zu Mal individuell erweitert. Indem Sie so neue Varianten entdecken und erleben, werden Sie nicht nur körperlich beweglicher, entspannter und stabiler, sondern auch psychisch gelöster und geistig fitter.

Feldenkrais wird in vielen Bereichen verwendet: Zur Gesundheitsvorsorge, Verletzungsvorbeugung, Schmerzbewältigung u. Rehabilitation (z.B. nach Unfällen, Knochenbrüchen, Tinnitus u. neurologische Erkrankungen)

Anmeldung und Informationen nur in der Geschäftsstelle des VfL 1877 Stadthagen e.V., Herminenstr. 3, Tel.: 05721-4422, Mo - Fr von 10 - 12 Uhr und Di + Do von 16 -18 Uhr



Die erfahrene Feldenkrais-Pädagogin Frau Söffker hat eine mehrjährige Ausbildung absolviert und nimmt regelmäßige an Fortbildungen teil. U.a. ist Sie auch Heilpraktikerin für Psychologie.

Kosten: 6,50 / 5,50 € (Nicht- / Mitglieder vom VfL) pro Stunde