

NEU bei WAPE:

Entdecken sie die wohltuenden Lektionen der

Feldenkrais-Methode

Was ist Feldenkrais?

Eine Lernmethode nach dem Physiker Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984) um die eigene **Beweglichkeit, Haltung und Koordination zu verbessern** und so Veränderungen in Ihren Leben herbeizuführen!

Die Feldenkrais-Methode?

Durch die leichten, ohne Anstrengung ausgeführten Bewegungsabläufe (im Liegen, Sitzen oder Stehen) werden die gewohnten Bewegungsmuster (schädliche Belastungen) bewusst gemacht um eine Verbesserung bis hin zur **schmerzfreien, leichten Bewegungen** zu ermöglichen.

Feldenkrais praktizieren?

Sie lernen Ihre Gewohnheiten wahrzunehmen und zu verändern – dies tun Sie entweder in "Bewusstheit durch Bewegung" (in der Gruppe) oder durch "Funktionale Integration" (Einzelarbeit). **Die Lektionen sind geeignet für alle Altersgruppen und unabhängig von ihrer Beweglichkeit.**

Weiterführende Informationen: FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e. V. <https://www.feldenkrais.de/>
IFF International Feldenkrais® Federation <https://feldenkrais-method.org/de/>

**Termin: 5 Lektionen (in der Gruppe) immer Montag von 19:00 – 20:30 Uhr
am 02. März; 09. März; 16. März; 23. März und 30. März
(max. Teilnehmerzahl: 7 Personen)**

Kosten: Gesamte Kursgebühr (für 5x 90 Minuten) 75,- €



Ihre Feldenkrais-Lehrerin:

Brigitte Krieger-Gloßner (geboren 1957; verheiratet)
Telefon: 0177-6471133, Mail: feldenkrais.waldperlach@posteo.de

Zertifizierte (IFF) Ausbildung in der Feldenkrais Methode von 1995 bis 1999;
seitdem regelmäßige Fort- und Weiterbildungen,
Mitglied im FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.

Ausbildung in systemischer Familientherapie

Ausbildung als Coach für Integrale Tanz- und Ausdruckstherapie