

## Bewusstheit durch Bewegung - Feldenkrais Kurs

Die Feldenkrais-Methode verbessert unsere Haltung, Beweglichkeit,

Koordination und Flexibilität. Sie ist keine therapeutische Methode, sondern eine körperorientierte Lernmethode, bei der es um ein Wiedererlernen, Umlernen und Umdenken geht.

In diesen Kurs erkunden wir die Auswirkungen von Bewegung auf den Rest des Körpers. Erforschen unsere Bewegungsmuster und begeben uns auf die Suche nach Alternativen, die das Leben erleichtern. Es sind keine Voraussetzungen oder Vorkenntnisse zur Teilnahme an Feldenkrais Gruppenstunden notwendig.

### Verfügbare Termine

#### Information

<b>Kursdauer:</b>	4 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 50,00 (pro Person)
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung
<b>Zielgruppe:</b>	Interessierte Frauen und Männer
<b>Mitzubringen:</b>	Bitte Gymnastikmatte und eine bequeme Kleidung mit Bewegungsfreiheit mitbringen.

#### 21.01.2020 19:30, Frauental an der Laßnitz

Ort	Frauental an der Laßnitz
Beginn	21.01.2020 19:30
Ende	21.01.2020 20:30
Örtlichkeit	Gemeindeamt Frauental, Schulgasse 1, 8523 Frauental an der Laßnitz
Information	Anmeldung bei BK Deutschlandsberg, Tel +43 346222644223
Kursnummer	BK-19-0070
Termin 1	21.01.2020, 19:30 - 20:30 Uhr
Termin 2	28.01.2020, 19:30 - 20:30 Uhr
Termin 3	04.02.2020, 19:30 - 20:30 Uhr und 1 mehr