

## A 7 Mit Leichtigkeit bewegen (im Sitzen & Liegen)

### Bewusstheit durch Bewegung – Feldenkrais®-Methode

#### Hintergrund:

Die Feldenkrais®-Methode - nach ihrem Erfinder, dem Physiker Dr. Moshé Feldenkrais benannt – ist eine körperorientierte Lernmethode. Es „geht darum, zu lernen, wie man aus anstrengenden Bewegungen gute macht, d.h. solche, die fließend und leicht zu machen sind.“ (Dr. M. Feldenkrais)

#### Inhalte:

In den Feldenkrais-Lektionen werden Bewegungen auf unterschiedliche und oftmals ungewohnte Weise variiert und kombiniert. Über kleine, mühelose und spielerisch ausgeführte Bewegungen wird die Wahrnehmung für den eigenen Körper verfeinert. Die Feldenkrais-Einheiten werden verbal angeleitet und finden auf dem Boden und auf einem Hocker/Stuhl statt.

#### Lernziele:

- die Verbindungen der Beine mit den Füßen und der Arme zum Rumpf und Oberkörper spüren,
- Achtsamkeit und Bewusstheit für sich verfeinern,
- überflüssige Spannungen wahrnehmen,
- den ganzen Körper an einer Bewegung beteiligen und
- neue Möglichkeiten sich zu bewegen entdecken

#### Bitte mitbringen:

Matte/Decke (beides aber auch vor Ort), bequeme Kleidung, warme Socken und ein großes Handtuch als Kopfunterlage

---

#### Zielgruppe

Interessierte, Übungsleiter/innen für Seniorengymnastik bzw. von Gruppen mit Bewegungseinschränkungen

---

#### Termine:

02.09.2024 (Montag)

---

#### Ort

Hamburg

---

#### Dauer

9.30 - 16.30 Uhr

---

**Preis**

120,- Euro

---

**Kursleitung**

Gaby Sauerland, Feldenkrais®Lehrerin, Dipl. Soziologin

---

**Weitere Informationen:**

Swantje Fuchs / Birgit Haß  
Tel.: 040-44 13 67