

Neuer Kurs in Fürstenberg

Die Feldenkrais-Methode® Bewusstheit durch Bewegung® mit Sigrid Spachtholz

Wenn alltägliche Bewegungen beschwerlich geworden sind, haben wir meist einzelne Körperteile überbeansprucht. Oft tun wir die Dinge einfach und wissen gar nicht wie wir etwas tun.

Durch achtsames Bewegen werden Aspekte ins Licht gerückt, die wir sonst kaum beachten. Sie können unsere Bewegungsqualität beeinflussen und helfen uns wieder leichter zu bewegen.

In der Feldenkrais-Methode gehen wir davon aus, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden, dass die Zusammenhänge von Bewegung, Denken, Fühlen und den Sinneswahrnehmungen die Persönlichkeit und die Fähigkeiten eines Menschen prägen.

Wie wir unserem inneren Wesen Ausdruck verleihen beruht auf dem Bild, das jeder von sich hat. Bewegungsmuster sind somit auch Muster des Lebens.

Indem sich der/die Einzelne über seine/ihre muskulären Verhaltensmuster bewusst wird und im Sinne des organischen Lernens alternative Bewegungen ausprobiert und variiert, entsteht die Möglichkeit Neues zu lernen und die Gewohnheiten zu verändern.

Das Ergebnis eines solchen Lernprozesses kann vielfältig sein: eine verbesserte Wahrnehmung des eigenen Körpers, freies Atmen, eine aufrechte Haltung, leichtere Bewegungen.

Schmerzen können sich verringern, das körperliche und seelische Empfinden gesteigert werden, die Lebensfreude geweckt werden.

**05.05. – 07.07.2017
18:00-19:15
an 10 Terminen immer freitags
(außer am 26.05.17)
100 €**

**Ort:
Alte Reederei Fürstenberg
Brandenburger Str. 38
16798 Fürstenberg/Havel**

Info und Anmeldung:



Sigrid Spachtholz
03307-319 626 oder 0173-914 38 77
spachtholz@freenet.de
www.sigrid-spachtholz.de