



FELDENKRAIS

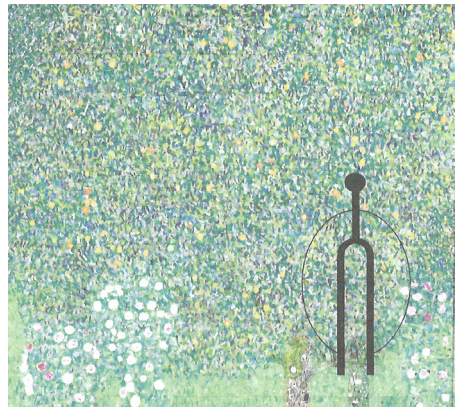
Bewusstheit durch Bewegung



WAS	Bewusstheit durch Bewegung
WER	Theresa Graf, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
WANN	Smstag, 19. April 2025 bis Sonntag, 20. April 2025 oder Samstag, 29. November 2025 bis Sonntag, 30. November 2025
WO	Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz T +41 (0)81 926 95 40, www.hausderbegegnung.ch

FELDENKRAIS

Bewusstheit durch Bewegung



WAS

Die von Moshé Feldenkrais (1904–1984) entwickelte Methode ist ein pädagogisches Konzept, welches über Bewusstmachen von Bewegungen zu neuen Erfahrungen verhelfen will. Sie fördert die Selbstschulung und wird in all jenen Bereichen angewendet, in denen menschliche Entwicklung im Mittelpunkt steht.

«Bewusstheit durch Bewegung» ist die verbale Art der Methode und wird in Gruppen vermittelt. Dabei wird jeder mittels anstrengungslosen und leicht auszuführenden Bewegungen zur Entdeckung seiner individuellen Bewegungsmöglichkeiten geführt. Die Aufmerksamkeit wird auf harmonische und differenzierte Bewegungsabläufe gelenkt. Spielerische Vorgehensweise ersetzt Leistungsanspruch und Routine. Die Teilnehmenden lernen ohne Zwang, ohne Muster und Nachahmung.

WER

Theresa Graf, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Zielpublikum

Menschen jeder Altersstufe: Gesunde, die ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erweitern und stärken möchten, Kranke und Behinderte, die verbesserte und schmerzfreie Bewegungsqualität suchen.

WANN

Samstag, 19. April, 14 Uhr bis Sonntag, 20. April 2025, 16 Uhr
Samstag, 29. November, 14 Uhr bis Sonntag, 30. November 2025, 16 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL

Kurs CHF 150
Mindestens 8 Teilnehmende