

# FELDENKRAIS

Bewusstheit durch Bewegung



Die von Moshé Feldenkrais (1904–1984) entwickelte Methode ist ein pädagogisches Konzept, welches über Bewusstmachen von Bewegungen zu neuen Erfahrungen verhelfen will. Es 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 Beeinträchtigte, die verbesserte und schmerzfreie Bewegungsqualität suchen.

## Wann

---

Samstag, 18. April, 14 Uhr bis Sonntag, 19. April 2026, 16 Uhr

Samstag, 14. November, 14 Uhr bis Sonntag, 15. November 2026, 16 Uhr

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Wie viel

---

Kurs CHF 200

Mindestens 8 Teilnehmende