

WMTV Solingen 1861 e.V.

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

Entspannt und beweglich durch die Methode Feldenkrais

Wann ? montags
ab 30.01 - 26.03.2012 (8x)

Uhrzeit: 12.00 – 13.00 Uhr

Wo ? WMTV- Gymnastikhalle

Kosten: 1,00 € / je Std - für WMTV-Mitglieder
5,00 € / je Std - für Nichtmitglieder

Anmeldung: WMTV-Geschäftsstelle – Telef: 31 85 97
od. Telef. 61866 Barbara Köchling

Leitung: Barbara Köchling

**Bitte bequeme warme Kleidung, Decke od. großes Handtuch
sowie ein Badetuch als Kopfstütze mitbringen!!!**

Die Feldenkrais-Methode ist ein Verfahren zur Schulung des Körpers (Körperbildung) und der Persönlichkeit (Persönlichkeitsbildung) durch Bewegung. Sie geht davon aus, dass der Mensch durch das Bewusstwerden von Bewegungsabläufen seine Lebensqualität verbessern kann. Alte, starre und möglicherweise krankmachende Bewegungsmuster werden erkannt, aufgebrochen und durch neue, die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiverende Bewegungsmuster ersetzt. Die Feldenkrais-Methode ist geeignet für alle Menschen, ob jung oder alt, ob mit oder ohne Beschwerden. Sie lernen Übungen zu den Themen: Körperwahrnehmung, Ausgleich statischer und muskulärer Dysbalancen, Beweglichkeit und Entspannung kennen.