

Feldenkrais **„Stabil und mobil durchs Leben“**

Termin:	06.05. – 09.05.2027
Kurs - Nr.:	27.FE.01
Referentin:	Dorothee Taubert, Feldenkraislehrerin
Zielgruppe:	Angehörige der Gesundheitsberufe und alle Interessierten und Neugierigen
Unterrichtseinheiten:	15
Fortbildungspunkte:	15
Kursgebühr:	380,00 €
kostenl. Serviceleistungen:	Pausenverpflegung
Kurszeiten:	1. - 3. Tag von 10.00 – ca. 17.00 Uhr / 4. Tag von 10.00 – 13.00 Uhr Mittagspause v. ca. 13.00 – 15.00 Uhr



Kursbeschreibung:

In diesem Kurs werden wir auf dem Boden verschiedene Lektionen Bewusstheit durch Bewegung = ATM (Awariness through Movement) kennenlernen.

Ziel ist es, scheinbar alltägliche Handlungen (z.B. Das Heben eines Armes, Drehung des Rumpfes) in ihrer Komplexität erfahrbar und bewusst zu machen.

Wer Lust hat, sich ohne Leistungsgedanken, mit Spaß, Bewegungsfreude, mit Achtsamkeit und Lust am Entdecken ungeahnter Möglichkeiten zu beschäftigen, ist herzlich eingeladen.

Es sind keine Vorerfahrungen nötig.