

„Das Ziel ist ein Körper, der so organisiert ist, dass er sich mit einem Minimum an Anstrengung und einem Maximum an Wirksamkeit bewegt, nicht durch muskuläre Kraft, sondern durch gesteigerte Bewusstheit des Vorganges.“
(Moshe Feldenkrais)



FELDENKRAIS -

Bewusstheit durch Bewegung



Moshe Feldenkrais entdeckte, dass der Mensch über das Bewusstwerden von Bewegungen die Qualität seines Lebens verändern kann.

Wir nutzen nur einen geringen Teil unserer Bewegungs- und Entfaltungsmöglichkeiten, begrenzen uns oft selbst und bemerken es erst, wenn Schmerzen auftreten.

Durch Bewegungslektionen, die auf langsame Weise ausgeführt werden, lernen wir gewohnte Muster und Blockierungen zu erkennen und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. Menschen jeden Alters werden fähig sich neu zu organisieren und ihre Mitte wieder zu finden. Dadurch kann sich das Selbstbild, gespiegelt in Haltung und Bewegung, verändern.

Durch das gesteigerte Bewusstsein für unsere Bewegungen finden wir wieder Ruhe und Ausgeglichenheit und können das Leben tiefer erfahren.

Kursbeginn: 01.02.2010 und jeweils die vier darauf folgenden Montage
Zeit: 17.30 - ca. 18.45 Uhr
Kursbeitrag: Euro 80,- (bei Kursbeginn zu bezahlen)
Kursort: ARS VITAE SANAE - Zentrum für Gesundheitskompetenz
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte oder Decke, Handtuch, warme Socken

Ich freue mich auf das gemeinsame Forschen mit Ihnen

Goia Irene Reisinger

Information bei:
ARS VITAE SANAE - Zentrum für Gesundheitskompetenz
A-8010 Graz, Freiheitsplatz 1, II. Stock
tel. mob: +43(0)664/230 77 64

Anmeldung bitte per mail: reisinger@ars-vitae-sanae.com

