

# Feldenkrais

## Bewusstsein durch Bewegung

**Wann und Wo?** dienstags 11.00 – 12.00 Uhr  
Sportzentrum Sültenweg

**Inhalt?** Feldenkrais – eine effektive Methode zur Verbesserung von Körperbewusstheit und Beweglichkeit. Gerade Wirbelsäule, Schulter-Nacken-Bereich und Gelenke sind häufig von Bewegungseinschränkungen, Verspannungen sowie Schmerzen betroffen. Sanfte, bewusste Bewegungen, zumeist im Liegen ausgeführt, können hierbei helfen. Die von Moshe Feldenkrais entwickelten Lektionen bieten die Möglichkeit eigene Bewegungsmuster zu erkennen sowie neue, eventuell leichtere und effizientere Bewegungsabläufe zu entdecken. Durch eine größere Geschmeidigkeit im Brustkorb wird die Atmung frei und mühelos.

Das Resultat ist ein umfangreicheres Bewegungsrepertoire. Freude an der Bewegung sowie mehr Leichtigkeit verringern körperliche und emotionale Spannungen und sorgen für Wohlfühl.

**Übungsleiterin:** Christel Aepler