

NEU: Feldenkrais im

Am 27. Oktober 2016 startet ein Kurs in Feldenkrais im PTZ

Was ist Feldenkrais?

Im Spiel werden bei Kindern vielfältige Bewegungserfahrungen im ZNS gespeichert und prägen die individuelle Persönlichkeit mit. Später können einseitige Gewohnheiten, Erkrankungen oder Stress muskuläre Verspannungen hinterlassen, die zu einer Beeinträchtigung von Beweglichkeit, Atmung und kreativem Selbstaussdruck führen können.

Im Feldenkraisprozess können Sie sich über achtsames Bewegen bestehende Verspannungen und eigene Bewegungsgewohnheiten, sowie die Art des Umgangs mit sich selbst bewusst machen. Sie lernen, leichtere, vielfältigere Bewegungsvarianten für sich zu finden und so Muskeldysbalancen auszugleichen und Ihre Koordination zu verbessern. Diese neuen Erfahrungen sowie die Achtsamkeit für Ihr Tun können Ihnen helfen, im Alltag flexibler und entspannter auf Belastungen zu reagieren, bestehende Beschwerden zu regulieren, und sie eröffnen Ihnen darüber hinaus eine größere Handlungsvielfalt.

Feldenkrais entspannt, fördert die Eigenverantwortung, den liebevollen Umgang mit sich selbst und das Sich-(wieder)-im-eigenen-Körper-zu-Hause-fühlen.

Weitere Informationen zum Kurs finden Sie unter: www.feldenkrais-le.de

Anmeldung

Karin Hahn Frau Hahn ist Feldenkrais Practitioner, Physiotherapeutin, Therapeutin für Kommunikative Bewegungstherapie, Therapeutin für Konzentrierte Entspannung und Traumafachberaterin i.A..

0341-56 37 77 4 (Anrufbeantworter)
feldenkrais-le@gmx.de

Informationsabend

Am 13. Oktober 2016 um 19 Uhr laden wir Sie herzlich zu einem Informationsabend zum Kurs ein.

Wir bitten um Voranmeldung unter: feldenkrais-le@gmx.de.

Kursdaten

5 Einheiten zu je 60 Minuten
Min. 5 - Max. 8 Teilnehmer je Kurs
im PTZ, Zschochersche Str. 1b,
04177 Leipzig

Kosten

Der Kurs kostet 50 Euro. Überweisung des Kursbeitrages bis spätestens 25. Oktober an:

Psychotrauma Zentrum Leipzig e.V.
Leipziger Volksbank
IBAN: DE 7386 0956 0403 0775 5718
BIC: GENODEFILVB

Zeiten

Der Kurs findet 14-tägig donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr an folgenden Terminen statt:

27.10.2016 // 10.11.2016 //
24.11.2016 // 08.12.2016 //
22.12.2016

