

# Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Kursnummer 26N238111

Beginn Montag, 26.01.2026, 16:45 - 18:15 Uhr

Dauer 19 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08

Dozent Ulrich Heidkamp

Kursentgelt 190,00 €

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie in einem kleinschrittig erforschenden Vorgehen eigene Lösungen an mühelosere Haltung und Bewegung zu entwickeln. Nicht die gymnastische Leistung ist hier gefragt, sondern Interesse und Aufmerksamkeit für die eigene Bewegungsausführung und bisher vernachlässigte Möglichkeiten. Inhalt der über 700 Feldenkrais-Lektionen ist meist ein bestimmtes Zusammenspiel, wie z.B. das von Hand, Schulter und Brustkorb oder von Becken, Wirbelsäule und Kopf. Unabhängig vom jeweiligen Thema verfeinert jede Feldenkrais-Stunde die Körperwahrnehmung und erzeugt eine positive Wirkung auf die Körperhaltung, den aufrechten Gang und die Körperspannung. Der Unterricht findet auf Matten sowohl in Rücken,- Seit, -oder Bauchlage, als auch sitzend statt.

Bitte bringen Sie lockere, bequeme Kleidung mit.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

26.01.2026 16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
02.02.2026 16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
09.02.2026 16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
23.02.2026 16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
02.03.2026 16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
09.03.2026 16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
16.03.2026 16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
23.03.2026 16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
13.04.2026 16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
20.04.2026 16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
27.04.2026 16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
04.05.2026 16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
11.05.2026 16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
18.05.2026 16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
08.06.2026 16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
15.06.2026 16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
22.06.2026 16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
29.06.2026 16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08
06.07.2026 16:45 - 18:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Kursnummer 26N238111

---

Beginn Montag, 26.01.2026, 16:45 - 18:15 Uhr

---

Dauer 19 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.08

---

Dozent Ulrich Heidkamp

---

Kursentgelt 190,00 €

---

[zur Kursdetail-Seite](#)