Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Kursnummer 26N238132

Beginn Mittwoch, 09.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Ulrich Heidkamp

Kursentgelt 120,00 €

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie in einem kleinschrittig erforschenden Vorgehen eigene Lösungen an müheloserer 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
09.09.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
16.09.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
23.09.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
30.09.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
07.10.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
04.11.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
11.11.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
18.11.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
25.11.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
02.12.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
09.12.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
16.12.2026	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

zur Kursdetail-Seite