Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Kursnummer 27N238133

Beginn Mittwoch, 20.01.2027, 09:30 - 11:00 Uhr

Dauer 20 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Ulrich Heidkamp

Kursentgelt 200,00 €

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
20.01.2027	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
27.01.2027	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
03.02.2027	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
17.02.2027	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
24.02.2027	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
03.03.2027	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
10.03.2027	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
17.03.2027	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
07.04.2027	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
14.04.2027	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
28.04.2027	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
05.05.2027	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
12.05.2027	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
19.05.2027	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
09.06.2027	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

16.06.2027	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
23.06.2027	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
30.06.2027	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
07.07.2027	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
14.07.2027	09:30 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

zur Kursdetail-Seite