

Feldenkrais - Schmerzvermeidung durch einfache Bewegungen

Mo 08.01.2024, 9.30 - 10.30 Uhr

Ort:

Freyung, KEB Freyung, Abteistr. 23, 94078 Freyung

Die Feldenkrais-Methode ist ein körperorientiertes, pädagogisches Verfahren, welches nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais benannt ist. Feldenkrais lehrte, dass sich durch die Schulung der Selbstwahrnehmung grundlegende menschliche Funktionen verbessern, Schmerzen reduzieren lassen und dies allgemein zu als leichter und angenehmer empfundenen Bewegungen führt.

Mitveranstalter:

KEB, Bildungswerk Stadt Freyung

Referentin:

Irene Nürnberger

Kosten:

60 Euro

Hinweis:

- Der Kurs erstreckt sich über 10 Termine á 60 Min.
- Bitte Isomatte und warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen!