

## **Kurs: Feldenkrais - Schmerzvermeidung durch einfache Bewegungen**

**Mo 25.03.2019, 10.00 - 11.00 Uhr**

**Ort:**

Freyung, Abteistr. 23 (KEB)

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 mitbringen!