

**Feldenkraiskurs (10 Termine)**

MP0911/01

Bewußtheit durch Bewegung. Hier werden verbal angeleitete Bewegungsabläufe in verschiedenen Variationen spielerisch erforscht. Dabei wird nicht primär die Bewegung geübt, sondern die Wahrnehmung der Bewegungsqualität: Wie schnell, wie langsam, mit welchem Kraftaufwand wird die Bewegung ausgeführt? Die Anstrengung wird reduziert, die Koordination verbessert, neue Wege werden erforscht und selbst zu alten Gewohnheiten können Alternativen auftauchen. Die Feldenkraismethode hilft unzweckmäßige, gewohnte Denk- und Handlungsmuster wahrzunehmen, durch effizientere Alternativen zu ersetzen und so Alltagsbewegungen zu erleichtern, Verspannungen und Schmerz zu reduzieren bzw. vorzubeugen.

<b>Zielgruppe</b>	alle
<b>Zeitraum</b>	01.09.07 bis 24.11.11
<b>Wochentag</b>	Donnerstag
<b>Uhrzeit</b>	19:45 - 21:00 Uhr
<b>Ort</b>	IML Bensheim
<b>Kursform</b>	Gruppenkurs (wöchentlich)
<b>Kursumfang</b>	10 x 75 Min.
<b>Teilnehmerbeitrag</b>	125,- EUR
<b>Teilnehmerzahl</b>	5 - 12
<b>Anmeldeschluss</b>	18.08.11
<b>Kursleitung</b>	Martin Peter
<b>Hinweise für alle</b>	Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken Kein akuter Bandscheibenvorfall

Kursleitung:

Martin Peter

Telefon: 06251-703502  
e-mail: mp@iml-online.com