



„Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung“

Jeder Mensch entdeckt sein ganz eigenes Potenzial - Bildungsurlaub

auch ohne Übernachtung möglich

Veranstalter/ Veranstaltungsort:	Heimvolkshochschule Lubmin – Bildungshaus am Meer Gartenweg 5, 17509 Lubmin
Termin:	19.-23.05.2025, Mo 11 Uhr – Fr 13 Uhr
Dozentin:	Antonia Kaps Feldenkrais Pädagogin/ Feldenkrais - Trainer – Assistentin, Coach
Teilnehmende:	max. 12
Kosten:	710 € im DZ mit VP, 770 € im EZ mit VP; 510 € ohne Übernachtung, ohne Frühstück
Ansprechpartner:	Bernd Brenk, E – Mail: brenk@heimvolkshochschule.de

Die Feldenkrais-Methode ist in ihrer Anwendung und Wirkung äußerst vielfältig und hält für jeden Menschen etwas Individuelles bereit. Sie kann ein „Türöffner“ sein, um Schmerz und Begrenzungen des Körpers dauerhaft aufzulösen. Schrittweise, geradezu „spielend“ erleben Sie unter gezielter Anleitung Bewegungsabläufe, die ein gesunder und vitaler Mensch intuitiv nutzt. Dabei geht es nie um richtig oder falsch, sondern darum, wie Sie mit sich und ihrem Körper in Kontakt kommen und dadurch Veränderungen geschehen lassen können.

Jeder Mensch sucht bewusst oder unbewusst nach Orientierung und einer inneren Führung. Meiner Meinung nach liegt der Schlüssel dazu in der Art und Weise, wie wir uns wahrnehmen. Es fehlt meist nicht an körperlichen Fähigkeiten, sondern es braucht wieder das Grundvertrauen, dass bereits alles für einen stärkenden Umgang mit uns selbst vorhanden ist. Die wundervolle Lage des Seminarortes lockt mit den Elementen Wasser – Wind – und Luft in Kombination mit den Feldenkrais-Erfahrungen zu einer genussvollen Woche.

