

262-4119 Feldenkrais-Methode Leichter bewegen und Neues entdecken

Beginn	Dienstag, 06.10.2026, 17:15 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	109,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Christoph Maier
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

In den Feldenkrais-Übungen werden Sie sehr vielseitige Bewegungen machen. Ihre Aufmerksamkeit wird darauf gelenkt, wie Sie sich bewegen, um das Gefühl für den eigenen Körper zu verbessern. Leichtigkeit entsteht, wenn der ganze Mensch an der Bewegung beteiligt ist, Sie freier atmen und Ihr Gleichgewicht körperlich und emotional finden. Je feiner Sie sich selbst wahrnehmen, umso leichter und effizienter werden Ihre Bewegungen sein. Bewegung macht viel mehr Freude, wenn Sie sich selbst intensiver spüren und wahrnehmen. Nehmen Sie sich Zeit, um sich selbst besser kennenzulernen und neue Impulse für Ihr Leben zu finden.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Decke, evtl. Matte.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.10.2026	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
13.10.2026	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
20.10.2026	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
27.10.2026	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
10.11.2026	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
17.11.2026	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
24.11.2026	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
01.12.2026	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)