

J4120 Feldenkrais-Methode Leichter bewegen mit Feldenkrais

Beginn	Dienstag, 23.09.2025, 17:15 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	124,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Christoph Maier
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

In den Feldenkrais-Übungen werden Sie viele Bewegungsvariationen machen und Ihre Aufmerksamkeit wird auf die Bewegungsausführung gelenkt, 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. Und ganz nebenbei werden die Muskeln und Faszien wieder geschmeidiger und elastischer gemacht. Nehmen Sie sich jetzt 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
23.09.2025	19:15 - 20:45 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
30.09.2025	19:15 - 20:45 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum
07.10.2025	19:15 - 20:45 Uhr	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, 1. OG, Raum 105
14.10.2025	19:15 - 20:45 Uhr	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, 1. OG, Raum 105
21.10.2025	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
28.10.2025	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
11.11.2025	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
18.11.2025	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
25.11.2025	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
02.12.2025	17:15 - 18:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)