

FELDENKRAIS

Durch die Feldenkraismethode wird unsere Körperwahrnehmung verfeinert und die Beweglichkeit von Körper und Geist gefördert. Bewegungsabläufe werden auf leichte und spielerische Weise erforscht. Gewohnheitsmäßige Verhaltensmuster, die oft zu Einschränkungen, Verspannungen oder Schmerzen führen, können erkannt und durch angenehmere Alternativen ersetzt werden.

Ziele der Feldenkraismethode:

- > verbesserte Beweglichkeit
- > größere Leichtigkeit der Bewegungsausführung im Alltag, Beruf, Sport usw.
- > verbesserte Haltung und Koordination
- > funktionale Verbesserung bei Schmerzen und Bewegungseinschränkungen

Zielgruppe:

Interessierte, unabhängig von Alter oder körperlicher Konstitution,
max. 10 Teilnehmer/innen

Kursbeitrag:

40 Euro

Anmeldeschluss:

Mo, 17.10.2011

Ort:

Alten- und Pflegeheim
"Martinsheim", Mals

Referent/in:

Maria Waldner

Termine:

Fr, 21. Oktober 2011

Fr, 18. November 2011

19.30 Uhr - 21.30 Uhr

4 Stunden/2 Treffen