



S G A Abteilung Turnen

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung®

Was ist Feldenkrais®?

Moshé Feldenkrais hat eine Trainings-Methode der geistigen und körperlichen Funktionen entwickelt, die die Bewusstheit sensibilisiert und über kleinste Bewegungen verbessert - die Bewusstheit des Körpers, der Gedanken sowie der Umgebung des Lebens.

In der Gruppenstunde „Bewusstheit durch Bewegung®“ (auch bekannt unter ATM®- Awareness Through Movement®) lernt man mit sanften, fließenden und vielfältigen Bewegungen sowie gelenkter Aufmerksamkeit die eigene Beweglichkeit und Haltung bewusst wahrzunehmen, zu verändern und zu verbessern.

Diese Methode ermöglicht Menschen aller Altersklassen in entspannter Atmosphäre Stress und Verspannungen abzubauen und gleichzeitig die Körperwahrnehmung auf angenehme Art und Weise zu schulen. Man wird beweglicher, entspannter, körperlich und geistig fitter und entwickelt ein neues gestärktes Selbstwertgefühl.

es finden 3 Termine statt:

- Termin 1: mittwochs von 17:30-18:30 Uhr mit 4 Einheiten á 60 Min. am 01.09., 15.09., 22.09., 29.09.
- Termin 2: donnerstags von 10-11 Uhr mit 3 Einheiten á 60 Min. am 12.08., 19.08., 26.08.
- Termin 3: donnerstags von 10-11 Uhr mit 4 Einheiten á 60 Min. am 02.09., 16.09., 23.09., 30.09.
(die Termine 1 und 3 finden im Bürgerhaus Anspach, Termin 2 im DGH Hausen-Arnsbach statt)
- Mitglieder der SGA zahlen folgende Kursbeiträge: Kurs 1+3 => 14€, Kurs 2 => 10,50€
- Nichtmitglieder zahlen: Kurs 1+3 => 28€, Kurs 2 => 21€
- das aktuelle Wiedereinstiegs-/Hygienekonzept der Abteilung Turnen ist zu beachten
- eine verbindliche Anmeldung ist an die Kursleiterin Heidrun Röhrig per Mail zu richten: heidrun@roehrig-neu-anspach.de (Fragen beantwortet sie auch gerne telefonisch unter 0163-8605788)
- die nötigen Formulare zum Kurs und weitere Informationen findet man unter: www.turnen.sganspach.de

**SG₁₈₆₂
ANSPACH**
- Bas ist meip Xereip -

COME IN AND FEEL IT!

www.sganspach.de

www.turnen.sganspach.de

fb.com/SG1862Anspach

Instagram: [sg_1862_anspach](https://www.instagram.com/sg_1862_anspach)

