



\*\*\*\*\*

**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 ab Oktober wieder neue Termine statt:

- Termin 1: mittwochs von 17:30-18:30 Uhr mit 8 Einheiten á 60 Min. vom 06.10.-15.12.2021
- Termin 2: donnerstags von 10-11 Uhr mit 8 Einheiten á 60 Min. vom 07.10.-16.12.2021 (alle Termine finden im Bürgerhaus Anspach statt)
- Mitglieder der SGA zahlen jeweils folgenden Kursbeitrag: 28€ / Nichtmitglieder zahlen: 56€
- 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](http://www.turnen.sganspach.de)



**COME IN AND FEEL IT!**

[www.sganspach.de](http://www.sganspach.de)

[www.turnen.sganspach.de](http://www.turnen.sganspach.de)

[fb.com/SG1862Anspach](https://fb.com/SG1862Anspach)

Instagram: [sg\\_1862\\_anspach](https://www.instagram.com/sg_1862_anspach)

