



## 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.

#### Neue Kurstermine ab 13.09.2023:

- mittwochs von 17:30-18:30 Uhr mit 10 Einheiten á 60 Min.
- im Vielphonraum des Bürgerhauses Anspach (barrierefrei!)
- für 10 Einheiten zahlen Mitglieder der SGA einen Kursbeitrag von 35€ / Nichtmitglieder 70€
- 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)

COME IN AND FEEL IT!  
... für mehr SGAktivität ...

[www.turnen.sganspach.de](http://www.turnen.sganspach.de)  
[www.sganspach.de](http://www.sganspach.de)  
[fb.com/SG1862Anspach](https://fb.com/SG1862Anspach)