



STEIN EGERTA



*Bewegung  
für Kopf und Körper!*



**EDU** **QUA**

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt  
In der Steinegerta 26  
9494 Schaan, Liechtenstein  
Telefon +423 232 48 22, Fax +423 232 48 31  
info@steinegerta.li

---

## **Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung**

---

Ich tue mir Gutes

**Mittwoch, 3. November 2021**

Erwachsenen.Bildung

## Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung

### Beginn

Mittwoch, 3. November 2021,  
12.15 bis 13.15 Uhr

### Dauer

5 Mittwochmorgens

### Ort

Vereinshaus, Gamprin

### Referent/in

Patricia Matt

### Kosten

CHF 100.-

### Mitbringen

Warme Socken, bequeme Kleidung, Matte,  
Kissen

### Organisation

Gemeinde Gamprin

"Verbessere die Qualität der Bewegung und verbessere damit die Qualität des Lebens selbst!",  
Moshe Feldenkrais.

### Kursziel

Unser Alltag ist anspruchsvoll. Die Feldenkraismethode schenkt insbesondere über einfache Bewegungs- und Atemübungen innere Ruhe, Klarheit, Vertrauen und Freude. Weitere Ziele sind:

- Selbstwahrnehmung aktivieren
- Eingefahrene, schädliche Bewegungsmuster durchbrechen
- Wohlbefinden und Leichtigkeit erleben
- Eigene Grenzen achten

### Inhalt

Langsame, achtsame Körperübungen harmonisieren das Zusammenspiel von Nervensystem, Psyche und Muskulatur. Das Feingefühl wird geschult und nach nur wenigen Momenten des Übens setzt bereits Entspannung ein. Die Teilnehmenden werden sich der Bewegungsimpulse bewusst, folgen diesen auf leichte Art und Weise. Durch das Bewusstmachen dieser funktionalen Zusammenhänge, erleben sie in der Folge eine gesteigerte Lebensqualität und Gesundheit. Die Verbundenheit mit sich selbst und die eigene Stressbewältigungskompetenz werden gestärkt.

### Leitung

Patricia Matt ist diplomierte Feldenkraislehrerin, Lehrtrainerin in Transaktionsanalyse (TSTA-C), Paar- & Sexualtherapeutin.