



STEIN EGERTA



*Bewegung  
für Kopf und Körper!*

---

## **Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung**

---

Ich tute mir Gutes

**Mittwoch, 9. September 2020**



Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt  
In der Steinegerta 26, Postfach 38  
9494 Schaan, Liechtenstein  
Telefon +423 232 48 22, Fax +423 232 48 31  
info@steinegerta.li

Erwachsenen.Bildung

## Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung

### **Beginn**

Mittwoch, 9. September 2020,  
12.15 bis 13.15 Uhr

### **Dauer**

4 Mittwochmorgens

### **Ort**

Vereinshaus, Gamprin

### **Referent/in**

Patricia Matt (0041 79 4786146)

### **Kosten**

CHF 76.-

### **Mitbringen**

Warme Socken, bequeme Kleidung, Matte,  
Kissen

### **Organisation**

Gemeinde Gamprin

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

### **Kursziel**

Durch bewusste Wahrnehmung Bewegungsabläufe verbessern. D. h. eingefahrene und schädliche Bewegungsmuster durchbrechen, verändern und durch andere, effizientere ersetzen. Dabei lernt insbesondere das Gehirn. Wir reagieren flexibler und vielfältiger auf neue Situationen, Stress wird reduziert, Klarheit, Kraft und innere Ruhe gefunden.

### **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 diese 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, Leiterin Fokus - Institut für Paar- & Sexualberatung, Klinische Sexologin (ISI), Supervisorin (BSO) und eidg. dipl. Psychosoziale Beraterin, Coaching und Supervision