



STEIN EGERTA



---

## Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung

---

Ich tue mir Gutes

**Mittagskurs - Mittwoch, 10. Februar 2021**  
**Abendkurs – Dienstag, 2. März 2021**



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

### Mittagskurs

#### Beginn

Mittwoch, 10. Februar 2021,  
12.15 bis 13.15 Uhr

#### Dauer

6 Mittwochmittage (17. Feb. entfällt)

#### Kosten

CHF 120.-

### Abendkurs

#### Beginn

Dienstag, 2. März 2021, 19.00 bis 20.00 Uhr

#### Dauer

5 Dienstagabende

#### Kosten

CHF 100.-

#### Ort

Vereinshaus, Gamprin

#### Referent/in

Patricia Matt

#### 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.