



STEIN EGERTA



*Bewegung
für Kopf und Körper!*



EDUQUA

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, 15. September 2021

Erwachsenen.Bildung

Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung

Beginn

Mittwoch, 15. September 2021,
12.15 bis 13.15 Uhr

Dauer

5 Mittwochnachmittage

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.