



Die Feldenkrais-Methode

Feldenkrais ist eine Lernmethode, die davon ausgeht, dass sich das erlernte Potential im Gehirn ständig verändern kann, d.h., dass ein Mensch ein Leben lang in der Lage ist zu lernen!

Die Feldenkrais-Blockkurse und Workshops richten sich an Menschen mit erhöhtem Förderbedarf, motorischen Bewegungseinschränkungen, Schmerzen am Bewegungsapparat und an alle diejenigen, die ihre Bewegungsqualität positive verändern wollen.

Egal wie Ihre Ausgangslage ist geht die Methode davon aus, dass durch die detaillierte Körperwahrnehmung und Ausführung der Bewegungslektionen (auch in Gedanken) das Gehirn stimuliert wird neue Neuronen zu bilden. Somit trainieren Sie mit Feldenkrais die Flexibilität Ihres Gehirns und das Repertoire an Möglichkeiten, das Ihnen zur Verfügung steht.

Mit sanften Bewegungen und freundlich forschender Neugierde können Sie das Gefühl für mehr Leichtigkeit in der Bewegung, mehr Stabilität und Flexibilität in der Aufrichtung kennen und genießen lernen.

*Nehmen Sie sich 1x pro Woche Zeit, um zu regenerieren, abzuschalten und sich wahrzunehmen, wieder Wohlbefinden zu erleben und mit Körper und Geist in Einklang zu kommen. Gönnen Sie sich mehr **Platz für Bewegung in Ihrem Leben!***

1) Feldenkrais Blockkurs vor und in den Sommerferien 2013

Beginn: 11.07.13; Ende: 29.08.13; 6 Einheiten zu 75,- EUR; Jeweils am Donnerstag von 20-21.15 Uhr
 Min. 6, max. 12 TN; Kursleitung: Silia Giussani & Michael Härle Anmeldeschluss ist Donnerstag, der 04.07.13
Termine: 1) 11.07.13 Michael 2) 18.07.13 Silia 3) 25.07.13 Michael
 4) 01.08.13 Silia 5) 22.08.13 Michael 6) 29.08.13 Michael

2) Feldenkrais Blockkurs von September – Dezember 2013

Beginn: 12.09.13; Ende: 05.12.13; 10 Einheiten zu 125,- EUR; Jeweils am Donnerstag von 20-21.15 Uhr
 Min. 8, max. 12 TN; Kursleitung: Silia Giussani & Michael Härle Anmeldeschluss ist Donnerstag, der 01.09.13
Termine: 1) 12.09.13 Michael 2) 19.09.13 Silia 3) 26.09.13 Michael
 03.10.13 entfällt 10.10.13 entfällt 4) 17.10.13 Michael
 5) 24.10.13 Silia 31.10.13 entfällt 6) 07.11.13 Michael
 7) 14.11.13 Silia 8) 21.11.13 Michael 9) 28.11.13 Silia 10) 05.12.13 Michael

3) Feldenkrais Workshop

Der Workshop besteht aus 3 aufeinander abgestimmten Bewegungssequenzen. Personen mit bekannten Wirbelsäulenerkrankungen oder operativen Eingriffen bitten wir, uns dies vorher mitzuteilen.

Uhrzeit: 10.30 - 14.00 Uhr; **Beitrag:** 35,- EUR; **Teilnehmer:** min. 8 / max. 12 TN;
 27.07.13 => **Thema: Feldenkrais für die Lendenwirbelsäule, Kurs I;** Kursleitung: Silia Giussani
 21.09.13 => **Thema: Feldenkrais für die Lendenwirbelsäule, Kurs II;** Kursleitung: Silia Giussani

DER GRÜNE RAUM
 Feldenkrais Blockkurs & Workshops
 Kontakt: Silia Giussani
 Elisenstraße 1, 86159 Augsburg
Tel. 0821/54376774
info@dergrueneraum.de
www.dergrueneraum.de

DER GRÜNE RAUM
 Feldenkrais Blockkurs & Workshops
 Kontakt: Silia Giussani
 Elisenstraße 1, 86159 Augsburg
Tel. 0821/54376774
info@dergrueneraum.de
www.dergrueneraum.de

DER GRÜNE RAUM
 Feldenkrais Blockkurs & Workshops
 Kontakt: Silia Giussani
 Elisenstraße 1, 86159 Augsburg
Tel. 0821/54376774
info@dergrueneraum.de
www.dergrueneraum.de

DER GRÜNE RAUM
 Feldenkrais Blockkurs & Workshops
 Kontakt: Silia Giussani
 Elisenstraße 1, 86159 Augsburg
Tel. 0821/54376774
info@dergrueneraum.de
www.dergrueneraum.de