



Einführung in die Feldenkrais-Methode für Angehörige von Menschen mit neuromuskulären Erkrankungen

Sind sie als Angehörige daran interessiert bewusster zu leben? Selbsterkenntnis zu erlangen - zum Beispiel darüber, wie Sie mit sich und ihrem Körper umgehen.
Die Feldenkrais-Arbeit ist eine Methode, die ganz direkt und praktisch anleitet und hilft herauszufinden, wie unser Körper funktioniert. Sie lernen, die eigenen Bewegungsabläufe bewusst zu erleben und Neues auszuprobieren.

...wenn Du weißt, was Du tust, kannst Du machen, was Du willst...

(Moshé Feldenkrais)

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke oder Isomatte, Kissen, Handtuch, Getränk

Wann: **Freitags - 02.08.2024, 16.08.2024, 30.08.2024**
jeweils von 14 bis 17 Uhr

Der Kursraum befindet sich im 1. Stock, es gibt keinen Aufzug!
Sie können die Kurse unabhängig voneinander buchen, aber auch gerne alle drei Kurse zusammen.

Kosten: pro Kurs Teilnehmergebühr 5 €

Wo: Sportzentrum Feggrube (TG 1848 Würzburg),
vormals Heiner-Dikreiter Weg 1 · jetzt: Milly-Marbe-Fries-Weg 1
97074 Würzburg

Referentin: Brigitte Brauner, Feldenkraispädagogin,
Ergotherapeutin bei der DGM-LV-Bayern im NMZ Würzburg

Anmeldung: bei Brigitte Brauner, Tel. 0931/201-22686
Mail: brauner@dgm-bayern.de
bis: Montag 15.07.2024
Anmeldung mit Namen, Adresse, Mail, Telefonnummer für Rückfragen.

Danach bekommen Sie nochmal per Mail detaillierte Informationen zum Ablauf zugeschickt.

Ich freue mich auf Ihr Kommen!
Brigitte Brauner