

Name der Gruppe	Feldenkrais (Kurs)
Wann	Dienstag
Uhrzeit	17:30 Uhr
Ort	DGH Hausen
Trainerin	Heidrun Röhrig
Zielgruppe	Frauen und Männer
Trainingsziele	Den Körper besser koordinieren und wahrnehmen
Gruppenbeschreibung	<p>Feldenkrais ist eine Bewegungsmethode in der die Körperwahrnehmung geschult wird. Unter anderem lernt man Gewohnheiten wahrzunehmen und evtl. zu verändern.</p> <p>Vielleicht ziehen Sie z.B. öfter die Schultern hoch oder beißen die Zähne zusammen, ohne dass es ihnen bewusst wird.</p> <p>Die Bewegungen, die in der Feldenkrais Gruppe ausprobiert werden, geben dem Nervensystem die Gelegenheit, auf feine Unterschiede zu reagieren und Alternativen für Bewegungen zu finden.</p> <p>Ziel ist nicht, eine vorab als „richtig“ definierte Bewegung nachzuahmen, sondern Möglichkeiten zu entwickeln, um Lösungen für freiere Bewegungen zu finden.</p> <p>Was können Sie von der Feldenkrais Methode erwarten?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung der Beweglichkeit - größere Leichtigkeit der Bewegungsausführung - Abbau von Stress und Verspannungen.