

*„Feldenkrais hilft mir meine Bewegungen zu optimieren und meine Haltung zu verbessern.  
Veränderte Bewegungsabläufe reduzieren Rückenschmerzen.“*  
Christel Günther, Aue ;mehrfache Teilnehmerin meiner Kurse

## Beweglich ein Leben lang mit der Feldenkrais- Methode® Herbstkurs 2021

Sie möchten auf sanfte Art und Weise beweglich bleiben und nicht zum alten Eisen gehören ?

Dann kommen Sie doch bitte in unseren Kurs und probieren mal etwas Neues aus.

*Eine der besten Aussagen von Moshé Feldenkrais ist aus meiner Sicht ist :*

**„Was mich interessiert, sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne.“**

Und wie Recht er damit hat .... alle Bewegungen haben ihren Anfang im Gehirn... die Muskeln machen nur das was sich unser Gehirn „ausgedacht“ hat....

Mit einer Reihe von Bewegungsfolgen wird im Kurs an der Qualität der Körper-Koordination gearbeitet. Die natürliche Beweglichkeit wird geschmeidiger, die Funktionszusammenhänge der Gelenke zwischen Fuß und Wirbelsäule werden verbessert und so das Gleichgewicht trainiert.

Lassen Sie sich überraschen, was alles möglich ist.

Wie funktioniert es?

Mit verbal angeleiteten, anstrengungsfreien schmerzlosen Bewegungen, die Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984) entwickelte, können Menschen jeden Alters und in fast jeder körperlichen Verfassung ihre Beweglichkeit neu entwickeln.

Dieses Seminar wird z. B. von den BKKs advita und securvita bezuschusst!

Termin : Samstag, den 25.09.2021 09.00 – 17.00 Uhr  
Sonntag, den 26.09.2021 09.00 – 15.00 Uhr  
Kursort : Vitalzentrum Schwarzenberg, A.-Günther-Str. 1  
Kursleiter : **Ralf Ziegler**, Feldenkraispädagoge , Urbar  
Kurswert : **240,00 €** incl. Getränke ( Kaffee, Tee, Wasser ) , Obst und kleiner Mittagsimbiss aus vornehmlich ökologischer Erzeugung  
**bei Buchung des Kurses bis Ende des Jahres 2020 220,00 €**

Voraussetzungen : Teilnahme auch als Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse möglich

Organisation und Anmeldung : Bewegungsschule&Therapie Bärbel Espig  
www.physiotherapie-espig.de info@physiotherapie-espig.de  
Bei Fragen rufen Sie mich gerne an – Tel. 0171- 74 82 649 Ihre Bärbel Espig

Ich freue mich auch auf Sie ! **Über 100 Teilnehmer** haben meine Kurse bereits genutzt und ich bin immer wieder aufs Neue begeistert über die Rückmeldungen.

