

Die Feldenkrais-Methode

Lernen, lebenslang beweglich zu sein

In diesem ganzheitlichen Bewegungskurs liegt der Schwerpunkt auf Schulung der Körperwahrnehmung und Abbau übermäßiger hemmender Anspannung. Das bewusste Erleben automatisierter Bewegungsgewohnheiten klärt deren Nutzen, lässt aber auch erkennen, wo sie einschränkend oder Schmerz auslösend wirken. Achtsames Experimentieren mit den eigenen Bewegungsmöglichkeiten lässt neue Wege entdecken: freie und freudige Bewegungsgestaltung, Schmerz- und Spannungsreduktion, gesteigerte Ausdauer und Effizienz sowie ganzheitliche Ausgewogenheit.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Wolldecke, warme Socken und bewegungsfreundliche, warme Kleidung.

NH30100

10 mal donnerstags, ab Do, 04.03.21 – Kursbeginn verschoben -

18:30-19:45 Uhr

Kleingruppe

Leitung: Brigitte Hicke

Gebühr: 74,00 €, Mitglieder: 69,00 €

Hatha Yoga

Sie lernen verschiedene Körperhaltungen kennen, die Ihnen mehr Kraft und Beweglichkeit im Alltag ermöglichen. Wir gehen in durchdachten und gut zu bewältigenden Schritten vor. Durch das achtsame Üben in Verbindung von Körper, Atem und Geist entwickeln Sie eine gute Selbstwahrnehmung und kommen in eine entspannte Ruhe.

Bitte mitbringen: eine Matte und Decke sowie bequeme Kleidung und Socken.

NH30111

15 mal mittwochs, ab Mi, 03.03.21 – Kursbeginn verschoben -

17:30-19:00 Uhr

Kleingruppe

Leitung: Ilka Julius

Gebühr: 132,00 €, Mitglieder: 127,00 €

NH30112: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

15 mal freitags, ab Fr, 05.03.21 – Kursbeginn verschoben -

17:30-19:00 Uhr

Kleingruppe

Leitung: Ilka Julius

Gebühr: 132,00 €, Mitglieder: 127,00 €

Pandemiebedingt konnten die Kurse noch nicht beginnen! Nähere Infos oder Anmeldungen unter iris.winter@neuhausen-ob-eck.de oder während den Öffnungszeiten der Bücherei unter 07467-910020!