

Feldenkrais-Kurs:

### "Bewusstheit durch Bewegung mit der Feldenkrais-Methode"

Viele Menschen sitzen, stehen und gehen nicht optimal. Einfache, ruhige Bewegungen helfen, das eigene Körperbewusstsein zu schulen, schädliche Bewegungsmuster zu vermeiden, Verspannungen zu lösen und Stress abzubauen. Daraus ergibt sich eine ganzheitliche Steigerung der Lebensqualität und eine Erweckung von Selbstheilungskräften.

Der Kurs in Büchenbeuren führt in gezielte Übungen im Rahmen der Feldenkrais-Methode ein.

Bitte mitbringen:

Lockere Kleidung, Matte und Handtuch als Kopfunterlage.



**Wann:**

28.10.; 04.11.; 11.11.; 18.11.; 25.11.; 02.12.; 09.12. und 16.12.2021 (8 Termine)  
immer donnerstags jeweils von 17.00 bis 18.00 Uhr

**Wo:**

Ev. Gemeindehaus Büchenbeuren, Hauptstraße 55, 55491 Büchenbeuren

**Kosten:**

64,- Euro

**Referent:**

Hotte Schneider, Diplom Sozialpädagoge, zertifizierter Feldenkrais-Trainer  
Internet: [www.hotteschneider.com](http://www.hotteschneider.com)

**Veranstalter:**

Ev. Erwachsenenbildungswerk Rheinland-Süd e.V. ([www.eeb-sued.de](http://www.eeb-sued.de))

**Anmeldung erforderlich:**

beim Ev. Erwachsenenbildungswerk Rheinland-Süd e.V., Herzog-Reichard-Str. 30, 55469 Simmern,  
Tel. 06761-7018, Fax: 06761/13464, E-Mail: [anmeldung@eeb-sued.de](mailto:anmeldung@eeb-sued.de)

Höchsteilnehmerzahl 10

Es werden die Corona-bedingten Vorschriften beachtet. Bitte vergessen Sie nicht, einen Mund-Nasen-Schutz mitzubringen.