

C3065 Feldenkrais - "Bewusstheit durch Bewegung" Für Anfänger

Beginn	Donnerstag, 18.09.2025, 17:15 - 18:15 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Petra Schwenter
Kursort	US, VHS-Peg, MZR, Pegasusstraße 18, 85716 Unterschleißheim

Feldenkrais gibt eine originelle Antwort auf die Frage, wie Lernen gelernt werden kann, um mit sich und der Welt (besser) zurechtzukommen. Achtsam erkunden Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten und entdecken, wie sich Ihr Selbstbild darin widerspiegelt, Sie sich müheloser bewegen und Einschränkungen "spielend" überwinden können. Mit mehr Bewusstsein über das eigene Tun kann neue Beweglichkeit wie von selbst entstehen. Feldenkrais will dazu anregen, die eigene Lebensqualität, persönliches Wachstum, Wachsein und Freude zu fördern. Bitte Wolldecke und warme, bequeme Kleidung mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.09.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
25.09.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
02.10.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
09.10.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
16.10.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
30.10.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
13.11.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
20.11.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
27.11.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
04.12.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
11.12.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
18.12.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
08.01.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
15.01.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
22.01.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum

[zur Kursdetail-Seite](#)