

## D3063 Feldenkrais - "Bewusstheit durch Bewegung"

Beginn	Samstag, 20.06.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	50,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Rotraud Kühn
Kursort	UF, vhs, V1.13, Kleiner Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Viele Menschen fühlen sich oder sind in ihren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt. Der Wunsch ist groß, wieder mühelos und leicht tun zu können, was man möchte. Moshe Feldenkrais hat eine Methode entwickelt, die uns den Weg dahin aufzeigt. Es geht darum, ohne Anstrengung mit Neugier sich beim Bewegen am Boden zu erkunden und dabei den eigenen Körper spüren zu lernen. Wir erleben dadurch, dass Muskeln und Gelenke auf natürliche Weise neu zusammenfinden. Alles kommt in Fluss, Verspannungen lösen sich, Leichtigkeit stellt sich ein. Bitte Wolldecke und warme, bequeme Kleidung mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.06.2026	10:00 - 17:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Tanzsaal, V1.13

[zur Kursdetail-Seite](#)