

D3064 Feldenkrais - Schnupperkurs

Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	24,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Christa Högerl-Bier
Kursort	US, Z, 144, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

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 Woldecke und warme, bequeme Kleidung mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
11.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
18.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
25.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)