

D3065 Feldenkrais - "Bewusstheit durch Bewegung"

Beginn	Donnerstag, 26.02.2026, 17:15 - 18:15 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Petra Schwenter
Kursort	US, Z, 144, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 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
26.02.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
05.03.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
12.03.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
19.03.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
26.03.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
16.04.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
23.04.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
30.04.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
07.05.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
21.05.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
11.06.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
18.06.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
25.06.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
02.07.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
09.07.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)