

D3065A Feldenkrais - "Bewusstheit durch Bewegung"

Beginn	Donnerstag, 03.09.2026, 17:15 - 18:15 Uhr
Kursgebühr	24,00 €
Dauer	4 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
03.09.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
10.09.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
17.09.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
24.09.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)