

## D3066 Feldenkrais - "Bewusstheit durch Bewegung"

|             |   |
|-------------|---|
| Beginn      | Donnerstag, 26.02.2026, 18:15 - 19:15 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 entsteht neue Beweglichkeit wie von selbst. 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 | 18:15 - 19:15 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum |
| 05.03.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum |
| 12.03.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum |
| 19.03.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum |
| 26.03.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum |
| 16.04.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum |
| 23.04.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum |
| 30.04.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum |
| 07.05.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum |
| 21.05.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum |
| 11.06.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum |
| 18.06.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum |
| 25.06.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum |
| 02.07.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum |
| 09.07.2026 | 18:15 - 19:15 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum |

[zur Kursdetail-Seite](#)