



# Workshop

in der

# Feldenkrais-Methode

Thema: Fit für den Alltag

**Wie die Feldenkrais-Methode deine Bewegungen im Alltag erleichtert.**

**Du lernst:**

wie du dich leichter und effizienter bewegen kannst  
mehr Stabilität und Gleichgewicht erlangen kannst  
angemessene Kraft einzusetzen statt verspannt zu sein oder zu schlaff  
den Boden zu benutzen um Alltagstätigkeiten zu erleichtern

**Um welche Alltagsbewegungen geht es?**

Zum Beispiel: Das Heben und Tragen, das Bücken im Garten oder die Socken anziehen, vom Stuhl aufstehen und hinsetzen, in die Hocke gehen und wieder hochkommen, dich im Straßenverkehr umschauen...

**Workshoptermin:** Samstag, 04.02.2023

**Uhrzeit:** 10-13 Uhr

**Ort:** per Zoom. Den Link erhältst du nach der Anmeldung

**Preis:** 30 Euro

**Anmeldung:** per Mail an [info@feldenkrais-rhede.de](mailto:info@feldenkrais-rhede.de)

**Voraussetzungen:** keine

**Wer kann mitmachen?** Jede/r der Lust auf Experimente hat und neugierig ist.

**Bonus:** Der Workshop wird aufgezeichnet und das Audio bekommst du per Mail zugeschickt.

Mit herzlichem Gruß,

Bettina Teichmann