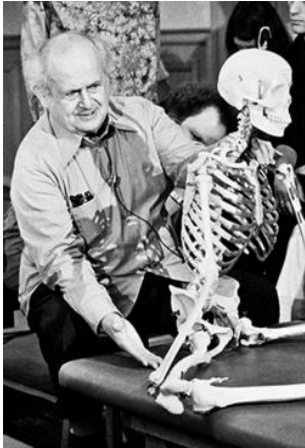


Lerne Deinen Körper kennen - mit der Moshe-Feldenkrais-Methode



Der Physiker, Wissenschaftler und Juddlehrer Dr. Moshe Feldenkrais (1904 - 1984) sah sich auf Grund einer chronischen Knieverletzung veranlasst, die nach ihm benannte Methode zu entwickeln. Er analysierte den Körper bis ins Detail und verflocht die Erkenntnisse aus Physik, Neurologie, Körpermechanik und Psychologie auf einzigartige Weise.

Auf dieser Grundlage entwickelte er zahlreiche Bewegungssequenzen, durch die Feldenkrais-Praktizierende lernen, sich körperlich und gedanklich freier zu bewegen.

Zitat Moshe Feldenkrais: „Wenn Du weißt, was Du tust,
kannst Du tun, was Du willst.“

Leitung: Silke Simon, Feldenkrais-Pädagogin,
Pädagogin der FVD in der Feldenkrais-Methode

Termin: Samstag 30.05.2026, Beginn 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen, um unter den
Kopf zu legen, etwas zu trinken und ggf. Socken.

Ort: 56410 Montabaur, Kreissporthalle I, Von Bodelschwingh Str. 29

Kosten: Für Mitglieder der SFM kostenfrei; für Nichtmitglieder 10 €

Haftung: Der Veranstalter und der Ausrichter übernehmen keine Haftung.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung: Ernst Elenz, Herzog Adolf Straße 6
E-Mail: elenz@onlinehome.de oder
Tel.: 02602/180608, Handy 0152 3366 1985