

Fortbildung

14.06.2025 14:00 Uhr - 17:00 Uhr

Die Feldenkrais-Methode: „Ohne Gleichgewicht geht es nicht!“

Workshop für mehr Stabilität, Beweglichkeit und Wohlbefinden

Die Feldenkrais-Methode als ganzheitliches Lernverfahren kann helfen, Bewegung und Körperhaltung zu verbessern. Auch ohne Vorkenntnisse lässt sich in dem Kurs die nach ihrem Begründer - Physiker, Ingenieur und Judomeister Dr. Moshé Feldenkrais - benannte Methode erkunden. Im Fokus des Workshops steht das eigene Gleichgewicht: Eine gute Balance beugt Verletzungen vor - zudem steigert sie Konzentrationsfähigkeit und Koordination. Mehr körperliche Sicherheit dient wiederum dem seelischen Wohlbefinden.

Der Workshop läuft am Samstag, 14. Juni 2025.

Zielgruppe:

Erwachsene

Termin:

14.06.2025 14:00 Uhr - 17:00 Uhr

Kosten:

38,-€

Veranstaltungsort:

Katholische Familienbildungsstätte
Bahnstraße 26
55543 Bad Kreuznach
www.caritas-rhn.de

Referent(inn)en:

Cornelia Georgus (Physiotherapeutin; Feldenkrais-Pädagogin)

Ansprechpartner:

Jasmin Scherer (FBS@caritas-rhn.de, (0671) 83828-40)

Veranstalter:

Katholische Familienbildungsstätte

Veranstaltungsnummer:

4.24.1

