

# Bewusstes Bewegen und Entspannen

Körperarbeit nach Feldenkrais

Dieser Kurs beschäftigt sich mit unseren Muskeln, Knochen und deren Verbindungen über die Gelenke. Mit gezielten Übungsfolgen können eigene Verhaltens- und Bewegungsmuster wahrgenommen, korrigiert und erweitert werden. Der Körper lernt über die Nervenbahnen eine verbesserte Koordination und kann sich entspannen.

Inhalt: Wahrnehmungs- und Atemübungen  
Bewegungssequenzen der Wirbelsäule  
Erlernen eines neuen Bewegungsrepertoires

Ziel: Aufrechte Haltung  
Bessere Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit  
Größere Koordinationsfähigkeit  
Bessere Wahrnehmung eigener Verhaltensmuster  
Allgemeines Wohlbefinden

Winterkurs ab **19. Jan. 2012** jeweils Donnerstagabend 19.00 h  
in der

Turnhalle Reil, Schulstraße

Kursdauer 10 mal eine Stunde

(mitzubringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, großes Handtuch oder Wolldecke, evt. kl. Kissen)

Kursgebühr: 75 € ( 60 € für Mitglieder des TuS Reil)  
Der Betrag wird zu Beginn des Kurses erhoben

Kursleitung: Claudia Schmitt, Physiotherapeutin und Tanzpädagogin

Anmeldung bitte bei:

Claudia Schmitt, Kirchplatz 6, 56861 Reil  
Tel.: 06542/21689