

Im Hinblick auf unser Kursangebot für dieses Jahr, möchten wir Ihnen etwas Neues vorstellen:

Wenn Du weißt,  
was Du tust,  
kannst Du tun,  
was Du willst!

Dr. Moshe Feldenkrais

**Die Feldenkrais - Methode:**

Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984) war Physiker und beschäftigte sich intensiv mit Bewegungsmustern und Verhalten des Menschen.

Eine eigene Knieverletzung führte ihn zur Erforschung der Wechselwirkung.

Seine hier gewonnenen Erkenntnisse führten zu der nach ihm benannten Methode.

Feldenkrais sah Bewegung als den effektivsten Weg, Gewohnheiten wahrzunehmen und Alternativen zu erkunden.

Nicht entwickelte, oder im Laufe des Lebens verlernte Bewegungs- und Verhaltensmuster werden neu erfahren.

Innerhalb dieses Lernprozesses wird das Selbstbild als veränderbar erlebt.

"Wir handeln nach dem Bild, das wir von uns machen."

Da wir unser Bewegungspotential nur zu einem Teil nutzen, sind Lernen und ein Sich-Verbessern immer möglich.

Mit der Zeit können wirksame Handlungsweisen selbst organisiert und somit der Alltag erleichtert werden.

Die Feldenkrais-Methode ist für Menschen jeden Alters geeignet!

Um herauszufinden, ob grundsätzlich Interesse an solch einem Kurs besteht oder sie eventuell sogar andere Kursvorschläge oder Wünsche haben, würde es mich freuen, wenn Sie sich bei mir melden. Wir nehmen dann Kontakt zu den Therapeuten / Trainern auf, die das optimale Programm zusammenstellen.

Katja Cords

Tel.: 07566/ 94 11 09      Mobil: 0173/ 2 35 10 80

oder per Email an: [vorstand.sport@sv-eglofs.de](mailto:vorstand.sport@sv-eglofs.de)