

# Gesundheitssport



## Schnupperabend Feldenkrais



Am **Donnerstag den 5.5.2011** stellt Gabriele Koeppel-Schirmer, Feldenkraislehrerin aus Isny, **von 19.30-21.00 Uhr** durch eine kurze theoretische Einführung und mit praktischen Beispielen die Feldenkrais Methode vor.

Die Methode, die Kreativität und Gesundheit gleichermaßen fördert, hat in den letzten Jahren an Beachtung gewonnen. Die Bedeutung der Feldenkrais- Methode als somatisches Lernverfahren liegt darin, die Lernfähigkeit unseres Gehirns zu nutzen und damit selbstwirksam das eigene Verhalten zu beeinflussen. Insbesondere der Zugang zu den sensomotorischen Zentren des Gehirns durch die angeleiteten Bewegungslektionen hat eine Wirkung auf die Entwicklung von Bewegungsalternativen. Je nach Bedarf kann der Effekt unterschiedlich erfolgen z. B. die Verbesserung von Koordination, die Reduktion von Spannung und Schmerz, die Erhöhung der Flexibilität und des Körperbewußtseins, der Ausgleich von Stresssymptomen.

Die Einführung findet im Gymnastikraum unserer Sporthalle statt. Bequeme Kleidung, Decke und warme Socken bitte mitbringen.

Eintritt frei.

Bitte geben Sie mir eine kurze Rückmeldung wenn Sie teilnehmen möchten.

Katja Cords

Tel: 07566/ 94 11 09

Mobil: 0173/ 2 35 10 80

oder per E-Mail an:

[vorstand.sport@sv-eglofs.de](mailto:vorstand.sport@sv-eglofs.de)

Ein weiterlaufender Kurs ist bei ausreichender Beteiligung geplant.