



gesunde 
gemeinde

Vortrag - Feldenkrais® Methode

Ihr Leben voller Leichtigkeit, Lebendigkeit und Beweglichkeit mit Hilfe der Feldenkrais® Methode

Die Feldenkrais® Methode nutzt achtsame, angenehme Bewegungen um die Wahrnehmung zu verfeinern. Damit entsteht mehr Bewusstheit: einerseits über die Bewegungsabläufe, andererseits über sich selbst und das eigene Verhalten. Somit können sich persönliche Bewegungs-, Denk- und Verhaltensmuster wandeln. Auf körperlicher Ebene verbessern sich Atmung, Koordination und Gleichgewicht, die Verletzungsanfälligkeit wird gesenkt und die Regeneration nach Belastungen beschleunigt. Sie werden sich mit Feldenkrais® beweglicher, entspannter und geschickter fühlen, freier von Stress und Schmerz. Viele berichten, dass sie besser schlafen und ausgeruhter erwachen, dass sie auch nach kurzen Pausen schneller erholt sind und geordneter denken können. Rechnen Sie mit Freude, Zentrierung und tiefen Empfindungen, mit Überraschungen und plötzlichen Erkenntnissen.

Die häufigste und beliebteste Erfahrung ist eine vorher ungeahnte Leichtigkeit – sowohl körperlich wie auch seelisch.

TERMIN:	Freitag, 12.04.2024 von 19:00 - 20:30 Uhr
VERANSTALTUNGSORT:	Vereinsraum ArriachSozial
REFERENT:	Ralf Eggartner

KOSTENLOSER VORTRAG

Keine Anmeldung notwendig!

Die Veranstaltung findet auf Initiative der „Gesunden Gemeinde“ Arriach in Kooperation mit dem Gesundheitsland Kärnten statt und wird vom Land Kärnten finanziell unterstützt.