

## Bewusstheit durch Bewegung

In dieser Gruppe können Sie ihre Beweglichkeit verbessern, die Vielfalt Ihrer Bewegungsmöglichkeiten kennen lernen und Ihre Bewegungsmuster erspüren. Dies führt zur Verringerung von Schmerzen, größerer Beweglichkeit, körperlichem und psychischem Wohlfühl, Sicherheit bei alltäglichen Bewegungs- und Handlungsabläufen.

**Nur das tun was leicht geht, was sich gut anfühlt!  
Die eigenen Grenzen erspüren und akzeptieren!  
Achtsam mit sich selbst umgehen!**

Dies umzusetzen auf der körperlichen Ebene, mit einem wohltuenden Effekt auf Geist und Seele, ist das Anliegen der Feldenkrais Methode.

**09.11.09** „Ich bin von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt,...“ oder im Sinne von Feldenkrais: „Ich bin von Kopf bis Fuß auf Spüren eingestellt,...“ Die Verbindung von Kopf und Füßen ist Thema dieser Stunde.

**16.11.09** Was haben die Hüften beim Nordic Walking zu tun? Gehen mit Leichtigkeit!

**23.11.09** Ganz entspannt im Hier und Jetzt und im Schulter-Nacken Bereich!

**Immer Montag von 17.30 - 18.45 Uhr!**

Kursgebühr: 45,-€

Im Januar 2010 beginnt eine fortlaufende Gruppe ebenfalls am Montag von 17.30 – 18.45 Uhr.

Leitung: Dipl.-Päd. Ingeborg Vonholt  
Ergotherapeutin, Feldenkraislehrerin, Psychodramaleiterin (HP)

Schriftliche Anmeldung. Die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidet über die Teilnahme. Die Kursgebühr wird zu Beginn der Gruppe in bar entrichtet.

Hiermit melde ich mich für die Teilnahme am Feldenkrais Schnupperkurs in der Praxis für Ergotherapie von Dipl.-Päd. Ingeborg Vonholt, Eichstr. 57b, 30161 Hannover, Tel: 0511/ 306340 Fax: 306381 an.

Hannover, den \_\_\_\_\_

TeilnehmerIn: \_\_\_\_\_

Adresse/Telefon: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

