

FELDENKRAIS

MIT ANTJE

Feldenkrais ist eine somatische und auf behutsamer Bewegung basierende Lernmethode. Sie integriert Körper, Geist und Psyche auf eine subtile und tiefgründige Art.

Teilnehmende werden verbal angeleitet und auf eine meditative Körperreise mitgenommen, um selbst gezielte Bewegungsabläufe zu erforschen und neu im Nervensystem zu finden (auch ATM – Awareness through Movement genannt)

Warum es funktioniert?

Wir nutzen die eigene Fähigkeit unseres Nervensystems, um Bewegungsabläufe oder parasitische Gewohnheiten in einer Bewegung zu erkennen und Veränderungen zu kreieren, die diese Bewegungen einfacher, leichter und gesünder machen.



WANN

Ab dem 17.11.2025

Montags 8:30-9:30

WO

Vereinshaus Peterstraße 15

WIE

Anmelden kannst du dich unter:

antjella@hotmail.com

nach bestätigter Anmeldung erscheinen.

KOSTEN

Vereinsmitgliedschaft für Kinder - 6,50 Euro pro Monat Erwachsene – 9,50 pro Monat

Zusätzlich einmalige Aufnahmegebühr in Höhe des monatlichen Beitrags für neue Vereinsmitglieder

MEHR?

Weitere Kurse findest du auf unserer Homepage: [St.Pauli TV](http://St.Pauli-TV.de)