

FELDENKRAI

S

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](#)**