

Feldenkrais*

*** Ziele:**

- **Den eigenen Körper erspüren und sich Bewegungsabläufe bewusst machen**
- **Möglichkeiten suchen, diese Bewegungsabläufe zu vereinfachen und bewegungsgerechter zu gestalten**
- **Umsetzen der optimierten Bewegungsmuster in den Alltag**
- **Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens**

=====

Die nächsten Kurs-Termine 2026:

**28.01. / 04.02. / 11.02. / 18.02. / 25.02. / 04.03. /
11.03. / 18.03.2026**

Veranstaltungsort: KGS Goetheschule (Dojo), Goethestraße 29, Barsinghausen

Beginn: jeweils **mittwochs 19:45 Uhr**

Kurskosten: 60 € pro Teilnehmer (am ersten Abend fällig)

Hinweise: Bitte bequeme Sportkleidung, Decke und evtl. Kissen/Nackenrolle mitbringen!
Die Kursteilnahme wird in Bonusheften vieler Krankenkassen anerkannt.

Ansprechpartner: Manfred Kuhn ☎ 05105 / 61 476

Rückfragen: feldenkrais@ju-ju-ba.de

Um verbindliche Anmeldung wird gebeten bis: 14.01.2026