

Feldenkrais im TVE

Bewusstheit durch Bewegung mit Lena Mösko,

Foto: Lena Mösko



Die Gesundheit fördernden Angebote haben seit Jahren Hochkonjunktur im TVE. Jetzt wollen wir die Palette um einen Online-Kurs „Feldenkrais“ erweitern.

Ob die Belastungen des Alltags zu Verspannungen führen, das sportliche Training einseitige Beanspruchungen hervorruft, es im Rücken oder

Nacken schmerzt, die Knie weh tun - sowohl bei akuten als auch bei chronischen Beschwerden kann die seit vielen Jahren bewährte Feldenkrais-Methode zu einem ausgeglichenen Körpergefühl führen.

Entwickelt wurde die Methode von Moshe Feldenkrais (1904 - 1984) körper- bewegungsorientiert und ursprünglich auch für Leistungssportler im Turnen und Judo entwickelt, um so Bewegungs- funktionen zu verbessern und zu erweitern.

„Feldenkrais gibt Beweglichkeit

Lässt den Körper als harmonische Einheit zusammenspielen.

Reduziert überflüssige Spannungen in Körper und Denken.

Gibt Leichtigkeit und Freiheit im Tun.

Macht „...das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht und das Leichte elegant.“

(Moshe Feldenkrais)

Kursleiterin ist LENA MÖSKO, zertifizierte Feldenkraislehrerin. Sie schreibt zu ihren Kursen:

Der Kurs beginnt 04.11.2021 von 18.30 bis 19.30 Uhr. Der Kurs dauert 4 Donnerstage. Bei genügend Interesse werden wir dieses neue Format 2022 als Kursangebot fortsetzen! Für das Schnupperangebot zahlen Vereinsmitglieder 20,00 €, Nichtmitglieder 40,00 €! Alle TN erhalten Audiodateien zum späteren Üben!

Anmeldung und Bezahlung:

Die Anmeldung erfolgt direkt bei Lena Mösko: <kontakt@lenamoesko.de>

Die Teilnahmegebühr überweist bitte auf folgendes Konto:

Lena Mösko

IBAN: DE57 5001 0517 5417 4612 94

Ing Diba