

Y0301108 Feldenkrais

Beginn	Dienstag, 17.02.2026, 19:15 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	49,00 €
Dauer	7-mal
Kursleitung	Birgit Welzel
Informationen	Bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. eine Decke zum Drauflegen
Kursort	vhs, 2.02, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

„Es darf auch leicht sein ...“ ist eine der wichtigen Maximen des Ingenieurs Moshe Feldenkrais. Nicht Leistungsdenken, sondern waches Erforschen der eigenen Möglichkeiten und Bewegungsfreude stehen im Vordergrund, mit dem Ziel, über die Erfahrung vielfältiger, individueller Bewegungsmöglichkeiten Stress abzubauen, ggf. auch Schmerz zu verringern und zu einer besseren Haltung zu finden. Die einfachen, wohltuenden und entspannenden Übungen sind für jedes Alter und für alle, auch ohne Vorerfahrung, geeignet. Bleiben Sie in Bewegung und erhalten Sie Ihre Beweglichkeit durch einfache Bewegungsabläufe, die bewusst und ohne Anstrengung ausgeführt werden.

Durch das achtsame Ausführen einfacher Bewegungsabläufe lädt Feldenkrais dazu ein, die eigenen motorischen Spielräume zu erkunden. Schritt für Schritt wird die Bewegung in einzelne Elemente zerlegt und variiert. Auf diese Weise erfahren Sie Ihren Körper ganz neu und entdecken bisher ungenutzte Potenziale. Die Methode führt Sie zu mehr Leichtigkeit und unterstützt die Entspannung. Sie eignet sich für Interessierte jeden Alters, auch bei motorischen Einschränkungen oder Schmerzen. Die Übungen finden meist im Liegen statt, selbständiges Hinlegen, Positionswechsel und Aufstehen sollten möglich sein.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.02.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
24.02.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
03.03.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
10.03.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
17.03.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
24.03.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)