



FELDENKRAIS

Bewusstheit durch Bewegung
im Yogaraum vom Hollerbusch

**MITTWOCHS
17.30 – 18.45 UHR**

**KURSBEGINN IMMER NACH
DEN SCHULFERIEN NEU!**

**KOSTEN PRO KURS
6 TERMINE 80,- €**

Anmeldung erforderlich!

NATURKOST HOLLERBUSCH
Daiserstraße 5
81371 München
5 Gehminuten zur U3/6 Implerstraße

REGULÄRER KURS

mittwochs 17.30 – 18.45 Uhr
im Hollerbusch
Anmeldung erforderlich!

HAUSBESUCHE

Unterricht für Kleingruppen
z.B. exklusiv für Dich und
Deine Freunde im trauten Heim

Kosten 40,-€/Stunde

INFORMATION & ANMELDUNG

Elsa Nietmann
Telefon: 0173-7549 306
@: info@elsanietmann.de



Feldenkrais
Method FVD



**Bewusstheit durch Bewegung
(Awareness Through Movement)**

Feldenkrais-Methode



Die Feldenkrais-Methode ist benannt nach dem Physiker Dr. Moshe Feldenkrais (1904–1984). Er entwickelte ein körperorientiertes Lernverfahren, das in zwei Formen unterrichtet wird: Funktionale Integration, die Einzelarbeit und Bewusstheit durch Bewegung, die Arbeit in der Gruppe. Ein Leitgedanke der Methode ist die Möglichkeit lebenslangen Lernens ohne Wettbewerbsdenken, ohne Bewertung, ohne Anstrengung, sondern mit Neugierde und Freude am Entdecken.

* Leichte körperliche Übungen werden ohne Anstrengung ausgeführt und sind für jede Altersgruppe geeignet.

* Es sind keine besonderen Fähigkeiten oder Vorkenntnisse erforderlich.

* Die Selbstwahrnehmung und das Erkennen von Bewegungsmustern werden geschult.

* Die Koordination und Haltung verbessern sich.



* Verspannungen und Stress und können abgebaut werden, der Handlungsspielraum bei Bewegungs-einschränkungen kann sich erweitern.

* Die Verbesserung der geistigen und körperlichen Beweglichkeit ermöglicht mehr Kreativität im Umgang mit sich selbst und erhöht somit die persönliche Lebensqualität.



Elsa Nietmann ist zertifizierte FEDENKRAIS Practitionerin FVD. Ihre Leidenschaft für Bewegung spiegelt sich auch in ihren Werken als selbstständige Künstlerin wider.