

Feldenkrais-Kurs:

### "Bewusstheit durch Bewegung mit der Feldenkrais-Methode"

Viele Menschen sitzen, stehen und gehen nicht optimal. Einfache, ruhige Bewegungen helfen, das eigene Körperbewusstsein zu schulen, schädliche Bewegungsmuster zu vermeiden, Verspannungen zu lösen und Stress abzubauen. Daraus ergibt sich eine ganzheitliche Steigerung der Lebensqualität und eine Erweckung von Selbstheilungskräften.



Zwei Fortsetzungskurse in Büchenbeuren führen in weitere gezielte Übungen im Rahmen der Feldenkrais-Methode ein. In einem Einsteigerkurs in Simmern wird in die Feldenkrais-Methode eingeführt und anhand von Übungen erlebbar gemacht.

Bitte mitbringen:

Lockere Kleidung, Matte und Handtuch als Kopfunterlage.

#### ***Kurs Büchenbeuren***

**Wann:**

03.09.; 10.09.; 17.09.; 24.09.; 01.10.; und 08.10.2020 (6 Termine)  
immer donnerstags jeweils von 17.00 bis 18.00 Uhr

**Wo:**

Ev. Gemeindehaus Büchenbeuren, Hauptstraße 55, 55491 Büchenbeuren  
Bei schönem Wetter draußen!

**Kosten:**

48,- Euro

#### ***Kurs Büchenbeuren***

**Wann:**

29.10.; 05.11.; 12.11.; 19.11.; 26.11.; 03.12. und 10.12.2020 (7 Termine)  
immer donnerstags jeweils von 17.00 bis 18.00 Uhr

**Wo:**

Ev. Gemeindehaus Büchenbeuren, Hauptstraße 55, 55491 Büchenbeuren  
Bei schönem Wetter draußen!

**Kosten:**

56,- Euro

#### ***Kurs Simmern***

**Wann:**

03.09.; 10.09.; 17.09.; 24.09.; 01.10.; und 08.10.2020 (6 Termine)  
immer donnerstags jeweils von 10.30 bis 11.30 Uhr

**Wo:**

Ev. Erwachsenenbildungswerk Rheinland-Süd e.V., Herzog-Reichard-Str. 30, 55469 Simmern

**Kosten:**

48,- Euro

Foto: Hotte Schneider

**Referent:**

Hotte Schneider, Diplom Sozialpädagogin, zum zertifizierten Feldenkrais-Trainer ausgebildet von Mia Segal

Internet: [www.hotteschneider.com](http://www.hotteschneider.com)

**Veranstalter:**

Ev. Erwachsenenbildungswerk Rheinland-Süd e.V. ([www.eeb-sued.de](http://www.eeb-sued.de))

**Anmeldung erforderlich:**

beim Ev. Erwachsenenbildungswerk Rheinland-Süd e.V., Herzog-Reichard-Str. 30, 55469 Simmern,  
Tel. 06761-7018, Fax: 06761/13464, E-Mail: [eeb-sued@eeb-sued.de](mailto:eeb-sued@eeb-sued.de)

Bei allen Kursen: Höchstteilnehmerzahl 10

Es werden die Corona-bedingten Vorschriften beachtet. Bitte vergessen Sie nicht, einen Mund-Nasen-Schutz mitzubringen.