

Regionalstelle Erwachsenenbildung
im Evangelischen Kirchenkreis Gütersloh

Feldenkrais

Kurse 2025

SPANNUNGEN LÖSEN, DEN RÜCKEN STÄRKEN UND BEWEGLICHER WERDEN

mit der Feldenkrais-Methode

Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen oder Bewegungseinschränkungen (z.B. durch Krankheit oder Verletzung), oder sie sind einfach unzufrieden mit der Art und Weise, wie sie sich bewegen und halten. Die FELDENKRAIS®-Methode, benannt nach dem Physiker Moshe Feldenkrais, ist ein Weg, um zu lernen, die individuellen Bewegungs- und Wahrnehmungsmöglichkeiten zu verbessern und zu erweitern. Dabei hilft der Kurs beim Stressabbau, fördert die Resilienz und dient einer guten Work-Life-Balance. Denn der Arbeitsalltag besteht neben stressigen Situationen häufig aus langen Sitzintervallen, die zu Rückenschmerzen und Verspannungen führen können.

Die Gruppenstunden werden oft im Liegen (aber auch im Sitzen und Stehen) ausgeführt, und die Aufmerksamkeit wird darauf gelenkt, was man spürt, während man sich bewegt. Die Ausführung der Übungen ist langsam und sanft, so dass jede:r sich im Rahmen seiner persönlichen Möglichkeiten bewegen kann. Die Teilnahme ist in jedem Alter möglich. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke oder Matte als Unterlage mitbringen. Spät-Einsteiger:innen und Schnupper-Gäste sind herzlich willkommen.

> **Jeweils montags 10.30 – 11.30 Uhr**

-
- > **Kurs 1: Mo, 06.01. bis Mo, 03.03.2025**
9 Termine wöchentlich, Hybrid-Veranstaltung

 - > **Kurs 2: Mo, 10.03. bis Mo, 12.05.2025**
9 Termine wöchentlich, Hybrid-Veranstaltung,
21.04. fällt aus

 - > **Kurs 3: Mo, 23.06. bis Mo, 14.07.2025**
4 Termine wöchentlich, Zoom-Veranstaltung

 - > **Kurs 4: Mo 25.07. – 13.10.2025**
8 Termine wöchentlich, nur Zoom

 - > **Kurs 5: 27.10. – 15.12.2025**
8 Termine wöchentlich, Hybrid

 - > **Bartholomäus-Gemeindehaus**
Kirchweg 10, 33647 Bielefeld

 - > **Referent: Meinolf Weismüller**, zertifizierter FELDENKRAIS® Lehrer, Mitglied im Verband der FELDENKRAIS® LehrerInnen Deutschlands (FVD)

 - > **Kosten: Kurs 1 und Kurs 2: 90 €, Kurs 3: 40 €, Kurs 4 und Kurs 5: 80 €**, gelegentliche Teilnahme auf Anfrage beim Kursleiter

Melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an!

Evangelischer Kirchenkreis Gütersloh
Referat Erwachsenenbildung
Moltkestraße 10, 33330 Gütersloh
Telefon: 0 52 41 / 2 34 85-127
E-Mail: erwachsenenbildung@kk-ekvw.de