

'Bewusstheit durch Bewegung'



**Wöchentlich
und kontinuierlich für
stetige Verbesserungen!**

Dienstagskurs

Jeweils 19:00 bis 20:00 Uhr

**Schwerpunkt: Rückenschulung nach
der Feldenkrais- Methode**

Die Koordination beim Bücken, Stehen, Gehen wird geschult, so dass sich wieder die Balance der Rückenmuskulatur ergibt. Dadurch verringern sich Schmerzen und das Bewegungsspektrum wird größer.

Start 10. 1. und 17. 4. 2012

Jeweils 12 Termine, 132 Euro

Donnerstagskurs

jeweils 19:00 bis 20:00 Uhr

Die Vielfalt unserer Möglichkeiten

Unser Körper bietet uns mehr Möglichkeiten der Bewegung, als wir in unserem 'normalen' Alltag nutzen. Mit ausgesuchten Lektionen 'Bewusstheit durch Bewegung' experimentieren wir.

Start 12. 1. und 19. 4. 2012

Jeweils 12 Termine, 132 Euro

Ganzheitliches Kiefertraining

(Ein Kiefer ist selten allein)

Dienstags, 20:15 bis 21:15 Uhr

Die Wahrnehmung der alltäglichen Bewegungsmuster wird geschult, sowie Veränderung initiiert, so dass gerade Knirschen und Fehlhaltungen tagsüber reduziert werden. Eignet sich ebenfalls bei Beschwerden der Halswirbelsäule und Schultern.

Start Dienstag, 24.1

10 Termine, 110 Euro

Beckenbodentraining nach der Feldenkraismethode

Schwerpunkt des Kurses ist den Beckenboden besser zu spüren und bei Bewegungen wie Sitzen, Stehen, Gehen zu integrieren. Eignet sich daher auch bei Beschwerden im unteren Rücken. Durch den Schwerpunkt auf die Wahrnehmung ist dies ein ruhiger Kurs.

Start Donnerstag 12. 1. und 19.4.2012

20:15 bis 21:15 Uhr, Jeweils 12
Termine. 132 Euro

Ferienkurse

Für alle, die die Ferienzeiten nutzen wollen, jeweils 12:00- 13:00 Uhr

Faschingsferien: 21.2. bis 24.2.2012

Osterferien: 10.4. bis 13.4. 2012

Jeweils 4 Termine, 44 Euro

In Bewegung bleiben!

In diesen 4 Einheiten 'Bewusstheit durch Bewegung' werden wir eine Bewegungsfolge durcharbeiten, so dass zum Schluss auch eine komplexe Bewegung leicht, stimmig und elegant möglich ist.

Workshop

jeweils 13:30 bis 17:30 Uhr, inkl. 1
Einzelstunde n. Vereinbarung, 138Euro

Workshop Kiefer

24. und 25. 3. 2012

Workshop Beckenboden

14. und 15. 7. 2012

'Funktionale Integration'

In diesen intensiven Stunden werde ich Ihnen über meine Hände neue Impulse geben. Dadurch wird Ihnen der Blick über den Tellerrand ermöglicht, neue Muster entstehen. Sie erleben - spüren sich neu und Festgefahrenes wie beispielsweise eine schmerzende Haltung löst sich auf. Termine nach Vereinbarung.

Funktionale Integration (Einzelstunde), 60 Minuten

zum Kurs: 50 €

Einzeltermin: 60 €

Regelmäßiger Termin (ab 3 Mal) 52 €

Preise

Angegeben sind die Normalpreise.

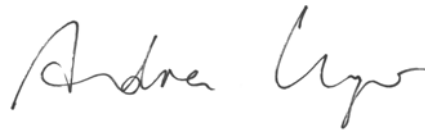
Sozialpreise werden gerne angenommen, da dies mir ermöglicht, Personen, die mehr belastet sind oder wenig Einkommen haben, einen Rabatt zu geben.

Krankenkassen übernehmen oft einen Teil der Kosten, sprechen Sie mich an!

Einzelne Termine sind in den Kursen ebenfalls möglich, Preis 14 € je Stunde.

Meine Arbeitsweise

Ich bin immer wieder davon begeistert, wie sanft und gleichzeitig nachhaltig beide Varianten der Feldenkrais-Methode wirken. Das eigene Befinden steht im Mittelpunkt, kein Muss, kein Sollte, ein Annehmen dessen, was nun gerade ist. Diese Wiederholungen in Achtsamkeit, Gelassenheit (wenn es mal wieder nicht so ist, wie ein 'sollte' vorschreibt!) und Versunkenheit geben neben den funktionellen Verbesserungen die Selbstkompetenz zurück. Das Selbstbild wird reichhaltiger und das Leben vielfältiger! In diesem Prozess werde ich Sie begleiten.



Feldenkraislehrerin
Echterdinger Str. 53
70794 Filderstadt- Bernhausen
Tel. 0711/ 75 88 1964
unger-feldenkrais@gmx.de
<http://ungerfeldenkrais.wordpress.com>

Feldenkrais Andrea Unger



Übersicht der Kurse und Workshops 1. Halbjahr 2012

Bitte anmelden.

Einstieg sowie Schnupperstunde auch nach Beginn des Kurses nach Absprache möglich.