



# Felden- krais

Bewegliche Wirbelsäule -  
entspannter Rücken!

Katharina Darvas  
4. September 2021, 9:30 - 12:30 Uhr  
Raum 1 des katechetischen Instituts,  
Eupener Str. 132, Aachen  
15€ für DJK´ler, Externe 25€

Die Feldenkrais-Methode® bietet Körper und Geist die Möglichkeit sich grundlegend zu erneuern und zu verändern!

Im Vordergrund steht die Verbesserung der Körperwahrnehmung und die Erweiterung des eigenen Bewegungs- und Handlungspotenzials. Schmerzhaftes und unökonomische Bewegungsmuster können sich auf diese Weise verändern oder sogar völlig auflösen. Unsere Wahrnehmung wird nicht nur auf Vorgänge im Körper gerichtet, sondern auch auf innere Vorgänge.

In diesem Workshop werden wir die Bewegungsmöglichkeiten der Brustwirbelsäule erforschen und erweitern. Sie ist der Dreh - und Angelpunkt für eine bewegliche Wirbelsäule, einen entspannten Rücken und einen entspannten Nacken.

Dieser Workshop bietet eine gute Möglichkeit, die Feldenkrais-Methode kennenzulernen!

DJK Sportverband DV Aachen e.V.  
Eupener Str. 136a  
52066 Aachen  
0241/41353-17  
[anmeldung@djk-dv-aachen.de](mailto:anmeldung@djk-dv-aachen.de)  
[www.djk-dv-aachen.de](http://www.djk-dv-aachen.de)



Wird mit 4 Lerneinheiten  
als Fortbildung für die  
ÜL-C Lizenz in der DJK  
anerkannt!