



**Kursinformation:**

Feldenkrais-Kurs  
(ATM 1. Halbjahr 2016)

Kursleitung:  
Christine Mayr

Der Kurs findet in den Räumen der  
Praxis statt:  
Rosenheimer Str. 4  
85653 Großhelfendorf

**Feldenkrais-Kurs (ATM 1-2016)**

1 x wöchentlich  
Termine: Mittwoch 24. Februar/02./09.  
März/06. April 2016  
jeweils von 09:00 – 10:30 Uhr

**Feldenkrais-Kurs (ATM 2-2016)**

1 x wöchentlich  
Termine: Mittwoch 13./20./27. April/11. Mai  
2016  
jeweils von 09:00 – 10:30 Uhr

**Feldenkrais-Kurs (ATM 3-2016)**

1 x wöchentlich  
Termine: Mittwoch 01./08./15./22. Juni 2016  
jeweils von 09:00 – 10:30 Uhr

**Feldenkrais-Kurs (ATM 4-2016)**

1 x wöchentlich  
Termine: Mittwoch 29. Juni/06./13./20. Juli  
2016  
jeweils von 09:00 – 10:30 Uhr

Teilnehmerzahl: mind. 5  
Voraussetzung: Freude am Lernen und  
Neugierde mehr über den Umgang mit sich  
selbst zu erfahren  
Kosten: EUR 50,- (Zahlbar bei Kursbeginn)  
Anmeldung Tel.: 0173 72 66 111

Mitzubringen:  
Bequeme Kleidung, wenn vorhanden  
Gymnastikmatte u/o Decke, warme Socken

Manche Krankenkassen bezuschussen  
gesundheitsfördernde Maßnahmen. Dafür  
wird Ihnen eine Teilnahmebestätigung  
ausgestellt.

Was ist Feldenkrais überhaupt?  
Feldenkrais ist eine äußerst komplexe  
Bewegungslehre. Es geht darum sich seiner  
Möglichkeiten bewusst zu werden und sein  
vorhandenes Potential zu nutzen. Unser  
Lernvermögen birgt eine große Freiheit in  
sich.

Diese Methode wurde nach ihrem Begründer  
Dr. Moshé Feldenkrais (1904 – 1984)  
benannt und ist für uns alle geeignet.  
Der Schwerpunkt seiner Forschung war die  
menschliche Bewegung. Er selbst war  
Physiker, Ingenieur und Judoexperte und er  
beschäftigte sich mit verschiedenen Gebieten  
darunter die Entwicklung des Menschen, das  
Lernen und verschiedene medizinische  
Themen.

Im Gruppenunterricht werden sogenannte  
ATM-Stunden unterrichtet. Das ist die  
Abkürzung für Awareness through Movement  
oder auf Deutsch: Achtsamkeit durch  
Bewegung.

Die Bewegungen sind sehr behutsam und  
werden ohne Anstrengung ausgeführt. Sie  
haben unter anderem zum Ziel eigene  
Bewegungsmuster zu erkennen.

Denn: „Wenn du weißt was Du tust, kannst  
Du tun was Du willst!“ (Zitat Dr. Mosché  
Feldenkrais)

www.händs-on.de – Privatpraxis, Rosenheimer Str. 4,  
85653 Großhelfendorf  
08095/320 98 58

S@Doleschel.com, Mayr@händs-on.de  
Bankverbindung: IBAN: DE19 3006 0601 0005 6521 03,  
BIC: DAAEDEDXXX, APO-Bank