

Feldenkrais-Angebote in den Sommerferien 2026 und Extra-Stunden

„Feldenkrais Kompakt“

- **Mo – Mi: 10.-12.Aug.26** 3 Vormittage jeweils 9.00-12.00 Uhr
- **Mo – Mi: 31.Aug. – 02.Sept.26** 3 Vormittage jeweils 9.00-12.00 Uhr

Täglich biete ich **2 aufeinander aufbauende FK-Lektionen** an. Über achtsames Spüren, *wie* du die Bewegungen umsetzt, entdeckst du, wo Muskeln, meist unbemerkt, festhalten. Und du findest Bereiche, vielleicht schon lange vergessen, die die Bewegung unterstützen können.

In der **Pause** zwischen den Lektionen und auch über Nacht **integriert dein System das Erfahrene** und kann **mit der nächsten Lektion daran anknüpfen**. So entsteht ein tiefer Prozess, hin **zu einer größeren Leichtigkeit** deiner Bewegungen, zu einer **verbesserten Atmung**, einer **leichteren Aufrichtung** und vielleicht zu mehr **Lebensfreude und neuem Schwung**. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kosten: 115 € für 3 Vormittage Anmeldung erforderlich

Ort: Montag: **Triveni** Breslauer Str. 15, Gröbenzell

Di und Mi **Feldenkrais-Praxis**, Wiedehopfstr. 4a, Gröbenzell

Kombi-Paket: „Feldenkrais Kompakt“ plus Einzelstunde FI

Die drei Vormittage legen die Basis für ein tieferes Verständnis für deine Bewegungsplanung und -Ausführung. **Mit einer zusätzlichen Einzelstunde in „Funktionaler Integration“** (in meiner Feldenkrais-Praxis) lenke ich über die Berührung mit meinen Händen z.B. den Fokus auf unerkannte Anspannungen. Diese können loslassen, wenn die Bewegungsplanung sich klärt und sie nicht mehr nötig sind. Es gibt viel zu entdecken.

Im Kombi-Paket zahlst du für die **Einzelstunde nur 70 €** statt 90 €. Einzulösen bis 04.Sept.26.

Feldenkrais Extra-Einheiten im Triveni einzel buchbar

- | | |
|--|------|
| • Mo 10.Aug. 9.00-12.00 Uhr 2 Lektionen plus Teepause | 40 € |
| • Di 11.Aug. 18.00-19.15 Uhr | 16 € |
| • Mo 31.Aug. 9.00-12.00 Uhr 2 Lektionen plus Teepause | 40 € |
| • Di 01.Sept. 18.00-19.15 Uhr | 16 € |

Anmeldung erforderlich

Möchtest du die Feldenkrais-Methode kennenlernen, melde dich gerne bei mir und du kannst auch in meine bereits laufenden Kurse zum Schnuppern kommen.

Monika Hailer-Roggenkamp Physiotherapeutin | Feldenkrais-Pädagogin seit 1994,

Wiedehopfstr. 4a, 82194 Gröbenzell, info@bewegt-beruehrt-sein.de
Tel: 08142 54721 oder 0177 321 90 11 www.bewegt-beruehrt-sein.de