

# Achtsamkeit

## Praxisraum für Achtsamkeit und Meditation

### Informationen für Interessenten am Feldenkrais-Tag

**Leitung: Monika Marheineke**

FELDENKRAIS® zum Kennenlernen

Dr. Moshe Feldenkrais entwickelte im letzten Jahrhundert seine nach ihm benannte Methode, die das Bewegen, Sinnesempfinden, Denken und Fühlen eines Menschen anspricht.

FELDENKRAIS® ist eine Entdeckungsreise zu vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten und zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst.

Sie werden wohltuende und teilweise ungewohnte Bewegungsabläufe, die immer im Rahmen Ihrer eigenen Möglichkeiten achtsam und spürend ausgeübt werden, im Liegen auf einer Matte erforschen.

Und können lernen, sich leichter, angenehmer und schmerzfreier zu bewegen und gleichzeitig körperlich, geistig und seelisch zu ent-spannen.

Bitte bringen Sie sich ein Decke oder Handtuch (ggf. eine zweite Decke als Kopfkissen), warme, bequeme Kleidung und etwas zum Essen für die Mittagspause mit.

*„Wenn wir darauf acht geben, wie wir mit uns selbst umgehen, dann brauchen wir nicht mehr darüber nachdenken, wie wir sein sollten.“*

*Dr. Moshe Feldenkrais*

#### **Termin:**

Samstag, 04.11.2017, 10:30 h – 15.30 h – eine Stunde Mittagspause

anschließend ist noch Raum für persönliche Gespräche und Fragen

#### **Kostenbeitrag:**

50,-- € bitte in bar mitbringen. Maximale Teilnehmerzahl: 7

#### **Anmeldung:**

Bitte über das Anmeldeformular auf [www.acht-sam-keit.de/anmeldung.html](http://www.acht-sam-keit.de/anmeldung.html)

#### **Weitere Informationen:**

Monika Marheineke, Zertifizierte FELDENKRAIS® Practitioner FVD und Physiotherapeutin

Auf dem Lärchenberge 16 b, 30161 Hannover

Tel: 0511/8984200, E-Mail: [feldenkrais-momarheineke@t-online.de](mailto:feldenkrais-momarheineke@t-online.de)