



A-4400 Steyr, Marienstraße 5, Tel.; 0664/1842845

## BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG Feldenkrais Intensivworkshop

Die Feldenkrais - Methode ist ein Lern- und Wachstumsprozess, innerhalb dessen Bewusstheit der Katalysator und Bewegung das Lernmedium ist. Diese sogenannte Feldenkrais – Gruppenarbeit ist ein sanfter Weg, um sich unbewusster Einschränkungen auf der Ebene des Denkens und der Handlung (Bewegung) bewusst zu machen. Wer sich grundlegend verändern möchte, der muss das Bild, welches er von sich selbst in sich trägt, ändern. Dies kann nur über Bewusstwerdung geschehen.

Erst wenn du weißt, was du tust,  
kannst du tun, was du willst.  
**Moshe Feldenkrais**

**Leitung: Dr. Kittinger Karin**

**Termin: Sa. 19.10.2013 und /oder Sa. 7.12.2013, 9h - 17h (7UE)  
mit Mittagspause**

**Ort: Praxis für Bewusstheit und Bewegung, Marienstrasse 5,  
4400 Steyr  
(bis 5 Personen)  
Ab 5 Teilnehmer: wird rechtzeitig bekanntgegeben**

**Kosten: Euro 90 pro Tag, Euro 170 bei Buchung beider Tage**

**Anmeldung unter 0664/1842845**

**Bequeme Bekleidung, Decke und oder Unterlage mitbringen**