



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

BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG **4- teiliger Feldenkrais -Workshop** **„Mit Füßen und Händen“**

Mit unseren Füßen und Händen sind wir stets in Kontakt mit unserer Aussenwelt.

Füße berühren die Erde, sie tragen unser Gewicht und bewegen uns fort.

Hände berühren, ergreifen und lassen uns handeln.

Zu wissen, was und vor allem wie wir etwas tun, lässt uns mehr Spielraum innerhalb unseres menschlichen Verhaltens.

Die Feldenkraisarbeit ist ein sanfter Weg, der über Schulung der Selbstwahrnehmung zur Bewusstwerdung erlernter Bewegungs- bzw. Handlungseinschränkungen führt.

Diese Erkenntnis öffnet plötzlich Zugang zu brach liegendem Potential und bisher unerkannten Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten. Das Selbstbild, demgemäß wir üblicherweise handeln wird transparenter, Bewegung und Handlung werden leichter und effizienter.

Leitung: Kittinger Karin

Termine: Do.3.11.2016, 9h-11h
Die. 15.11.2016, 9h-11h
Die. 29.11.2016, 9h-11h
.....Sa. 10.12.2016, 15h-17h

Ort: .2-4 Teilnehmer in meiner Praxis, Marienstrasse 5, 4400 Steyr

**Ab 5 Teilnehmern .im Shaolintempel Steyr,
Haratzmüllerstrasse (bei Mc Donalds)**

Kosten: Termine einzeln (je 25 Euro) oder im 4-erPaket (90 Euro) buchbar

Anmeldung telefonisch unter 0664/1842845 bzw. persönlich im Shaolintempel Steyr.



Dr. Kittinger Karin

Ärztin für Allgemeinmedizin
diplom. Feldenkraislehrerin

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

Bitte bequeme, warme Bekleidung, Decke und oder Unterlage mitbringen