



2. JUNI, 9. JUNI, 16. JUNI, 23. JUNI 2021
IMMER MITTWOCH, VON 9 BIS 10 UHR

BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

Feldenkrais für zu Hause

Wir haben oft nicht zu wenig Bewegung im Alltag, sondern zu wenig Gefühl für das was wir tun. Mit einfachen, achtsam ausgeführten und bisweilen außergewöhnlichen Bewegungsabläufen können wir dem entgegenwirken. Lernen Sie in diesen Online-Einheiten, wie Sie mit weniger Anstrengung mehr vom Leben haben und sich körperlich und seelisch mehr ins Gleichgewicht bringen können.

Wie das geht? Jutta Kojalek erläutert Ihnen präzise verschiedene Bewegungseinheiten, ohne sie jedoch selbst vorzumachen. Denn was zählt ist nicht ein „richtig oder falsch“ sondern Ihre ganz individuellen Ausführungen einer Bewegung. In einem geschützten Rahmen, jenseits von Konkurrenzdruck und Wettbewerbsdenken, erkundet jede*r persönliche Bewegungsmuster. Gezielte Fragen fördern die Selbstwahrnehmung.

Geeignet für alle Altersgruppen!

„Wenn Du weißt was Du tust,
kannst du tun was Du willst.“

Dr. Moshé Feldenkrais



Jutta Kojalek

Dipl. Feldenkrais-Lehrerin
& Physiotherapeutin

ORT:

Online via Zoom. Link und Zugangsdaten werden Ihnen nach Anmeldeschluss per Mail zugeschickt. Sollten Sie das erste Mal an einer Zoom-Veranstaltung teilnehmen, kein Problem! Wir unterstützen Sie gerne beim Einstieg!

HINWEIS:

Was Sie dafür brauchen:

- eine Matte oder Teppich
- ev. eine flache, feste Unterlage für den Kopf – z.B. Handtuch oder Polster
- bequeme Kleidung

ANMELDUNG:

bis 2 Tage vor dem jeweiligen Termin an:

ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

min. 6 und max. 12 Personen

KOSTEN:

Sie können an einzelnen Terminen oder an der ganzen Reihe teilnehmen.

Kostenbeitrag: € 8,- pro Termin, € 30,- für die gesamte Reihe

Für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen:

€ 20,- für die gesamte Reihe

Überweisung an:

Katholisches Bildungswerk Kärnten

AT62 3900 0000 0106 6760

Verwendungszweck: 2. Juni 2021

Katholisches Bildungswerk Kärnten
Tarviser Straße 30 • 9020 Klagenfurt a. W.

T 0463|5877-2423 • F 0463|5877-2399

ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at • www.kath-kirche-kaernten.at/kbw

www.facebook.com/katholischesbildungswerkkaernten