



# FELDENKRAIS

Bewusstheit durch Bewegung



- WAS**      Bewusstheit durch Bewegung
- WER**      Theresa Graf, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
- WANN**    Smstag, 19. April 2025 bis Sonntag, 20. April 2025 oder  
Samstag, 29. November 2025 bis Sonntag, 30. November 2025
- WO**      Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz  
T +41 (0)81 926 95 40, [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

# FELDENKRAIS

## Bewusstheit durch Bewegung



**WAS** Die von Moshé Feldenkrais (1904–1984) entwickelte Methode ist ein pädagogisches Konzept, welches über Bewusstmachen von Bewegungen zu neuen Erfahrungen verhelfen will. Sie fördert die Selbstschulung und wird in all jenen Bereichen angewendet, in denen menschliche Entwicklung im Mittelpunkt steht.

«Bewusstheit durch Bewegung» ist die verbale Art der Methode und wird in Gruppen vermittelt. Dabei wird jeder mittels anstrengungslosen und leicht auszuführenden Bewegungen zur Entdeckung seiner individuellen Bewegungsmöglichkeiten geführt. Die Aufmerksamkeit wird auf harmonische und differenzierte Bewegungsabläufe gelenkt. Spielerische Vorgehensweise ersetzt Leistungsanspruch und Routine. Die Teilnehmenden lernen ohne Zwang, ohne Muster und Nachahmung.

**WER** Theresa Graf, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Zielpublikum

Menschen jeder Altersstufe: Gesunde, die ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erweitern und stärken möchten, Kranke und Behinderte, die verbesserte und schmerzfreie Bewegungsqualität suchen.

**WANN** Samstag, 19. April, 14 Uhr bis Sonntag, 20. April 2025, 16 Uhr  
Samstag, 29. November, 14 Uhr bis Sonntag, 30. November 2025, 16 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 150  
Mindestens 8 Teilnehmende