



**Du kannst zu jeder Zeit deines Lebens  
etwas erlernen.**

**Es gibt nichts dauerhaftes in einem  
System**

**außer du glaubst, daß es so ist**

**(Moshe Feldenkrais)**



**Referentin MARGIT HRASDIL**

Sportlehrerin ISEF

zertifizierte Feldenkrais Practitioner

Trainer Mind Body Study Academy

PNL Practitioner

**ZENTRUM TAU**

**Pillhofstrasse 37**

**39057 Eppan**

**Tel 0471 964178**

**info@zentrum-tau.it**

---

**SEMINAR  
FELDENKRAIS  
BEWEGUNG  
BEWUSST  
ERLEBEN**



**6/7 Oktober 2017**



## WAS IST FELDENKRAIS ?

„Eine Lernmethode“ meinte der israelische Physiker Moshe Feldenkrais, der die Methode entwickelt hat.

Gemeint ist ein umfassendes Lernen, das über das Schulische weit hinausgeht. Anlässe zu solchem tiergehenden Lernen könnten vielleicht sein:

- dass Sie etwas in Ihrem Leben verändern wollen
- dass Sie Bewegen, Denken, Handeln und Fühlen auf eine Weise gelernt haben, die nun Einschränkungen und sogar Schmerzen bewirkt
- dass das, was Sie bis jetzt gelernt haben, weit hinter Ihren Möglichkeiten zurückbleibt

# BEWEGUNG BEWUSST ERLEBEN



Mit MARGIT HRASDIL



## FELDENKRAIS BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

wird in diesem Seminar in der Gruppe unterrichtet. Dabei geht es darum, durch langsame und sanfte Ausführung bestimmter Bewegungen eigene Möglichkeiten zu entdecken.

Sie lernen, ihre eigenen Bewegungsgrenzen zu spüren und führen die Bewegungsanleitung auch nur so weit aus. In vielen Lektionen dienen einfache Bewegungen aus dem Alltag als Ausgangspunkt, anschließend werden die einzelnen Elemente dieser Bewegung auf vielfache Weise variiert und auf verschiedene ungewohnte oder unbekannte Arten kombiniert

**Für wen ?** Die Lektionen werden für heterogene Personengruppen entwickelt. Die Stunden sind so aufgebaut, daß es den einzelnen Teilnehmern möglich ist zu erkennen, ob und wo sie eine Verbesserung erfahren



### Ort der Veranstaltung

Zentrum Tau  
Pillhofstr.37, Eppan  
Tel 0471 964178  
(Mo- Fr 09.00-12,30)  
[info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

**Preis:** 90 EURO

<b>Wann?</b>	Fr 06 Okt.	17.00 -20.00 h
	Sa 07 Okt.	10.00 -12.00h 14.00 -16.00h