



Susanne Neumann

Mitglied im FDV Feldenkrais Deutschland e.V.

Feldenkraispädagogin in Ausbildung bei Eli Wadler (Educational Director), Ruthy Alon, Ruty Bar, Edward Dwelle, Carl Ginsburg, Lea Wolgensinger

Heilerzieherin mit dem Schwerpunkt „Erwachsene mit psychischem und physischem Handikap“

Praxislehrerin für HEP/HEH an einer Fachschule für Heilerziehungspflege

Angebote

Gruppenunterricht
Bewusstheit durch Bewegung
Awareness through Movement (ATM)

Einzelunterricht
Funktionale Integration (FI)
Durch Berührung und Bewegung
wird individuell die Möglichkeit gegeben
ein neues Körperbewusstsein,
mehr Präsenz und Leichtigkeit
in der Bewegung zu entdecken.

Termine nach Absprache.

Kontakt | Informationen

Telefon | 02 51 / 3 96 87 99
Internet | www.feldenkrais-neumann.de
E-Mail | S.Neumann.FK@gmx.de

Mit Feldenkrais von innen bewegen



Nur wenn Alternativen uns bewusst werden,
können Veränderungen stattfinden.

Moshé Feldenkrais

So finden Sie leicht zu neuen Bewegungsmöglichkeiten

Feldenkrais gibt Ihnen, unabhängig von Alter und Ihrem Bewegungsspielraum, eine Möglichkeit, mühelos zu entdecken, zu forschen, sich zu erinnern und die Sinne zu schärfen.

In den Gruppenstunden werden Bewegungsvariationen in kleinen Schritten angeleitet. Am Boden liegend, stehend, sitzend und auch gehend erkennen Sie die eigenen Bewegungsmuster und können diese ohne Anstrengung verändern. Dadurch gewinnen Sie die Möglichkeit, neugierig und spielerisch Variationen auszuprobieren.

Bewegungen und Bewegungsabläufe werden Ihnen bewusster. Sie erfahren eine neue Bewegungsqualität mit geringst möglichem Kraftaufwand.

Bewegungsrichtung und -tempo werden spürbar, Bewegungen können differenzierter und präziser von Ihnen ausgeführt werden.

Durch achtsames Bewegen reifen Ihre Selbstbeobachtung und Ihre Bewusstheit. So können Sie festgefahrene Gewohnheiten zugunsten einer größeren Spontanität reduzieren.

Diese neuen Erfahrungen ermöglichen Ihnen neue Beweglichkeit, mehr Flexibilität, Wohlbefinden und Tatkraft zu entfalten und sie in Ihren Alltag und Ihren sportlichen Aktivitäten zu integrieren.



Fortlaufende Feldenkraiskurse

Münster-Zentrum

Feldenkraispraxis Vera Lämmerzahl
Ludgeristraße 114

Kurs I — Montag 18.30 - 19.30 Uhr

Kurs II — Montag 20.00 - 21.00 Uhr

Kurs III — Freitag 9.30 - 10.30 Uhr

Gestaltinstitut, Friedensstr.40

Kurs IV — Dienstag 18.00-19.00 Uhr

Münster-Wolbeck

Praxis Meike aan de Stegge
Wolbecker Windmühle 13a

Kurs V — Donnerstag 18.30 - 19.30 Uhr

*Auch in den Schulferien. Berufsbedingtes Kursspringen
ebenso wie Quereinstieg möglich.*