

# Feldenkrais im Kloster Schlehdorf

## Tageskurse

### Bewusstheit durch Bewegung ®

Zahlreiche Aufgaben unseres Alltags erledigen wir mit soviel Kraft und Anstrengung, dass es uns erschöpft. Wie bringen wir Leichtigkeit in unser Handeln und bleiben zugleich ausdauernd und konzentriert? Mit der Feldenkrais -Methode gehen wir einen möglichen Weg. Die mit Achtsamkeit ausgeführten Bewegungen lassen uns spüren und erleben, wie sich Leichtigkeit und Ausdauer verbinden können. Wir lassen überflüssige Anstrengungen los und fühlen uns wohl. Wir erfahren uns als Menschen, die fähig sind, das zu tun, was uns angemessen ist, das, was uns in unserer Entwicklung weiter bringt.

**Samstag, 05. Mai 2018**

**Samstag, 07. Juli 2018**

von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Mittagspause: 12:30 Uhr bis 14:00 Uhr

Kursgebühr: 60 Euro

Bitte mitbringen: Wolldecke/Matte, Socken

**Anmeldungen bis eine Woche vorher bei :**

Sr. Margit Bauschke OP

Wer unterrichtet die Feldenkraismethode  
im Kloster Schlehdorf?

**Margit Bauschke, Missions-Dominikanerin**

Krankenschwester,

von 1995 bis 1998 Ausbildung zur Feldenkraislehrerin

bei Mark Reese, Schüler von Moshe Feldenkrais ,

laufende Fortbildungen,

Mitglied im Feldenkrais Berufsverband Deutschland e. V.

Einzelstunden in Funktionaler Integration®  
nach Vereinbarung

Sr. Margit Bauschke

**Missionsdominikanerinnen**

**Kirchstr. 9**

**82444 Schlehdorf**

**Tel.: 08851 181-100**

**Fax: 08851 181-201**

**E-Mail: [margit.bauschke@schlehdorf.org](mailto:margit.bauschke@schlehdorf.org)**

**Homepage: [www.schlehdorf.org](http://www.schlehdorf.org)**

**Abendkurse Feldenkrais:  
Bewusstheit durch Bewegung®  
2018**

**Montag:**

**09.04, 16.04., 23.04.,  
30.04.,07.05.,14.05.,  
Beginn: 19:30 Uhr  
Kursgebühr: 60 €**

**Montag:**

**04.06., 11.06., 25.06.,  
02.07., 09.07., 16.07.,  
Beginn: 19:30 Uhr  
Kursgebühr: 60 €**

**Mittwoch:**

**11.04., 18.04.,25.04.,  
02.05.,09.05.,16.05.,  
Beginn: 18:30 Uhr  
Kursgebühr: 60 €**

**Mittwoch:**

**06.06., 13.06., 27.06.,  
04.07., 11.07., 18.07.,  
Beginn: 18:30 Uhr  
Kursgebühr: 60 €**

**Bitte mitbringen: Woldecke/Matte, Socken  
evtl. feste Kopfunterlage**

**Anmeldung bei: Sr. Margit Bauschke**

**Tel.: 0 88 51 181 100**

**E-Mail: [margit.bauschke@schlehdorf.org](mailto:margit.bauschke@schlehdorf.org)**

**Homepage: [www.schlehdorf.org](http://www.schlehdorf.org)**

