

# Lernen mit der Feldenkrais-Methode in Schlehdorf

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.

## Tageskurse Bewusstheit durch Bewegung ®

**Samstag, 19. Oktober 2019**

**Samstag, 30. November 2019**

**Samstag, 22. Februar 2020**

von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Mittagspause: 12:30 Uhr bis 14:00 Uhr

Kursgebühr: 60 Euro

**Bitte mitbringen: Wolledecke/Matte, Socken**

**Anmeldungen bis eine Woche vorher bei :  
Sr. Margit Bauschke OP**

Wer unterrichtet die Feldenkrais-Methode  
in Schlehdorf ?

**Margit Bauschke, Missionsdominikanerin**  
Krankenschwester, lizenzierte Feldenkraislehrerin,  
international anerkannte Ausbildung (1995-1998) bei Mark  
Reese, Schüler von Moshe Feldenkrais, Mitglied im  
Feldenkrais Berufsverband Deutschland e.V.  
laufende Fortbildungen.

Einzelstunden in Funktionaler Integration®  
nach Vereinbarung

**Sr. Margit Bauschke OP**  
**Missionsdominikanerinnen**  
Dominikusweg 9  
82444 Schlehdorf

**Tel.: 08851 181-110**

**Fax: 08851 181-199**

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

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

**Abendkurse  
Bewusstheit durch Bewegung®  
2019**

**Montag:**

**16.09., 23.09., 30.09.,  
07.10., 14.10., 21.10.**

**Beginn: 19:30 Uhr**

**Kursgebühr: 60 €**

**Montag:**

**04.11., 11.11., 18.11.,  
25.11., 02.12., 09.12.**

**Beginn: 19:30 Uhr**

**Kursgebühr: 60 €**

**Mittwoch:**

**18.09., 25.09., 02.10.,  
09.10., 16.10., 23.10.**

**Beginn: 18:30 Uhr**

**Kursgebühr: 60 €**

**Mittwoch:**

**06.11., 13.11., 20.11.,  
27.11., 04.12., 11.12.**

**Beginn: 18:30 Uhr**

**Kursgebühr: 60 €**

**Bitte mitbringen: Wolldecke/Matte, Socken  
evtl. feste Kopfunterlage (Handtuch)**

**Anmeldung bei: Sr. Margit Bauschke,**

**Dominikusweg 9, Schlehdorf**

**Tel.: 0 88 51 181 110**

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

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