

# FELDENKRAIS

Die Feldenkraismethode richtet sich an :  
Menschen mit Schmerzen,  
Bewegungseinschränkungen  
oder dem Wunsch etwas über Bewegung zu lernen.

Anstrengende und schmerzhafte Bewegungsmuster  
werden aufgedeckt, auf spielerische Weise werden leichtere  
und fließendere Bewegungen wiedergefunden.

Durch die zunehmende Selbstwahrnehmung wird  
es möglich, zu handeln, nicht „wie man sollte“,  
sondern wie es einem selbst wirklich entspricht.

**Neue Gruppe:**      **Dienstags 20.30 - 21.30h**  
                                 **27.April – 29.Juni 2010**  
                                 (Pause 25.05. und 01.06.)  
                                 **8 Abende 95€**

**HD Nähe Bismarckplatz**

Info: M. Lützen  
Feldenkraislehrerin/Ärztin  
Tel.: HD 485930  
[www.melanie-luetzen.de](http://www.melanie-luetzen.de)