



Gesundheitswerkstatt: „Kopfschmerz & Co“

Die Feldenkrais Methode – benannt nach ihrem Entwickler Moshe Feldenkrais (1904-1984) – ist eine Do-it-Yourself Methode: Es geht darum, den eigenen Körper besser wahrnehmen zu lernen – damit Bewegungen im Alltag leichter, müheloser und effizienter ablaufen. Lernt man, sich selbst besser und genauer zu spüren, können Verspannungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen von ganz alleine und in Eigenregie aufgelöst werden.

In einer Feldenkrais-Gruppenstunde liegt oder sitzt man meist auf Matten am Boden. Mit verbalen Hinweisen werden die Teilnehmerinnen durch eine „Bewegungslektion“ geleitet. Die Bewegungen sind klein, einfach und so gestaltet, dass alle unabhängig von Alter und eventuellen körperlichen Schwierigkeiten mitmachen können.

In diesem Workshop werden die Teilnehmerinnen mit den Grundprinzipien der Feldenkrais-Arbeit vertraut gemacht. In den Bewegungslektionen wird eine Reihe von einfachen Bewegungszusammenhängen erkundet und ausprobiert. Ziel ist es zu vermitteln, mit welchen einfachen Mitteln das eigene Spüren und Wahrnehmen weiterentwickelt und verbessert werden kann. Zeit für Fragen, konkrete Anliegen und Erfahrungsaustausch soll dabei ausreichend gegeben sein.

Termin

Siehe Programm unter www.craftistas.at

Anmeldung

möglichst früh und am besten online unter www.craftistas.at
oder per email an info@craftistas.at bzw. telefonisch unter 01/6672013 (Di-Do 10:00 – 16:00)
Bitte unbedingt **Emailadresse und Telefonnummer angeben**, unter der du gut erreichbar bist, falls es kurzfristige Änderungen gibt.

Leider haben wir nicht unbegrenzt Platz in unserer Werkstatt. Wenn zu viele mitmachen wollen vergeben wir die Plätze nach Eingang der Anmeldung. Wir bitten um **verbindliche Anmeldung** und **rechtzeitige Absage bei Verhinderung** damit eventuell andere von der Warteliste nachrücken können oder du findest dir eine „Ersatzfrau*“!!!

Ort

Vokalwerkstatt
1160 Wien, Friedmangasse 36

Inhalt

- Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Abbau von Stress und Verspannungen (z.B.: im Nackenbereich)

Mitbringen

- Bequeme Alltagskleidung
- Lust am Ausprobieren und Kapieren wie's funktioniert
- Freundinnen*, die das Thema auch interessiert, oder die einfach Lust haben auf's Werkeln mit dir haben

Craftistas Wien - Frauen*WERKstatt



Unkostenbeitrag und Materialkosten

Dieses Projekt wird von der Wiener Gesundheitsförderung gefördert. Es fallen für euch keine Kosten an, Spenden sind uns trotzdem gerne willkommen.

ACHTUNG

Wenn du nicht nur teilnehmen, sondern

- selber dein Wissen und Können mit anderen teilen möchtest
- an der Planung und Organisation von Workshops und Offener Werkstatt mitarbeiten willst
- weitere Ideen hast, wie die Werkstatt genutzt werden kann
- selbst eine **Craftista** bist oder werden willst

dann bist du bei uns herzlich willkommen melde dich bitte per email oder telefonisch.

Nähere Informationen unter www.craftistas.at

Craftistas Wien – Frauen*WERKstatt
A-1160 Wien, Rosegggasse 33-35/2
info@craftistas.at

Büro Di – Do, 10:00 bis 16:00
Tel. 01/6672013

Gefördert wird dieses Angebote durch die Wiener Gesundheitsförderung

