

## „Zeit für mich – Kräfte tanken!“

### mit der Feldenkrais-Methode

## Ein Gruppenangebot für Menschen, die sich belastet und erschöpft fühlen

Die Methode ist nach ihrem Begründer, dem Physiker und Judomeister Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984), benannt.

Sie lernen leichte Bewegungsabläufe kennen, die Sie ohne Anstrengung ausführen. Das hilft Ihnen ein Gespür für Ihren Körper und Ihre Grenzen zu erlangen.

Sie entdecken, welche Bewegungen Ihnen guttun und finden Wege, um Ihre körperliche Spannung zu verringern. So erleben Sie das Zusammenspiel ihres gesamten Körpers und finden neue Bewegungsmöglichkeiten, die angenehm und erleichternd sind.

Dies kann wunderbar entspannend und erholsam sein. Neben der Entspannung wird das bewusste Wahrnehmen des ganzen Körpers und seiner Möglichkeiten entdeckt!

Unsere Gruppe bietet Ihnen einen geschützten Raum. Sie können sich über das Erlebte austauschen und in der Begegnung mit Anderen, Neues über sich erfahren!

Bitte bequeme Kleidung und eventuell dicke Socken tragen.

#### **ZEIT:**

Jeweils Donnerstag von 14:00 bis 15.30, wöchentlich, 28.04. bis 29.06.2022

#### **ORT:**

Gruppenraum, Psychosoziales Zentrum, Wildbergstrasse 10a, 4040 Linz

#### **TEILNEHMER\*INNEN:**

Max. 8 Personen, geschlossene Gruppe

#### **LEITUNG:**

Kerstin Wallner (Systemische Familientherapeutin i.A.u.S.)

Renate Silberer (Feldenkraislehrerin, Psychoanalytikerin i.A.u.S.)

#### **ANMELDUNG:**

Der kostenfreien Teilnahme an der Gruppe geht ein telefonisches Aufnahmegespräch voraus. Bei Interesse bitte im Psychosozialen Zentrum unter der Telefonnummer **0732 / 719 719** bei Frau Kerstin Wallner melden.

