

Handlungsspielräume erfahren – Ressourcen entdecken

Mit langsamen, forschenden Bewegungen, aktiver Wahrnehmung und Neugierde auf uns selbst erkennen wir vertraute Muster und leibliche Erfahrungen. Spielerisch entdecken wir, wie sich durch kleine Veränderungen ein Raum des Unvorhergesehenen öffnen kann und vielfältige Variationen möglich und erfahrbar sind. Spannungen können sich lösen und vorhandene Ressourcen entfalten.

Gemeinsam werden wir Feldenkrais-Erkundungen und Angebote der Funktionellen Entspannung nutzen, um unsere Selbstregulation zu verbessern und innere Balance zu finden. Wir gewinnen einen frischen Blick auf die eigenen Ressourcen.

Termin: **Samstag, 25.04.2026, 11-18 Uhr**

Ort: **Contract, Erbprinzenstraße 4-12**, Eingang A, 4.OG, 76133 Karlsruhe

8-12 Teilnehmer:innen

Kosten: 75,00€/P

Vita: Ruth Feldhoff, Internistin, ärztliche Psychotherapeutin und FE-Therapeutin; seit 2 J im Ruhestand, freiberuflich weiter Gruppenangebote in FE und Einzelberatung.

<https://afe-deutschland.de/funktionelle-entspannung-fachleute/plz-gebiet-7/>

Vita: Charlotte Fichtl: Feldenkrais-Pädagogin, arbeitet seit 25 Jahren in eigener Praxis, bei der VHS, für Organisationen und Firmen. Sie bietet sowohl Gruppen- wie Einzelunterricht an.

www.fichtl-feldenkrais.de

