

## Vortrag Feldenkrais



### Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung



Claudia Helbling, Feldenkrais-Therapeutin, bietet uns die Gelegenheit, in diese achtsame Bewegungsmethode reinzuschmecken. Was ist Feldenkrais und wem tut es gut?

Eine Einladung, um

- über achtsame Bewegung mehr zu sich selbst zu kommen und neue Kraft zu tanken
- überflüssige Spannung loszulassen und neue Leichtigkeit in der Bewegung zu entdecken
- spielerisch in der Bewegung mit neuen Möglichkeiten zu experimentieren

All dies lässt sich viel leichter über die eigene Erfahrung vermitteln! Gerne dürfen Sie, wenn Sie möchten, nach einer Einführung, im Sitzen gleich selber ausprobieren und die wohltuende Wirkung erfahren.

<b>Datum</b>	Mittwoch, 25. November 2026
<b>Zeit</b>	14.30 Uhr
<b>Ort</b>	Cucina Arte, Brüggmoosstrasse 13, Solothurn
<b>Kosten</b>	Die Kosten übernimmt Forum elle
<b>Anmeldung via Internet E-Mail</b>	<b>02.11.26 – 15.11.26</b> <a href="http://www.forum-elle.ch">www.forum-elle.ch</a> , Sektion Solothurn <a href="mailto:dorothee.wegmann@forum-elle.ch">dorothee.wegmann@forum-elle.ch</a>