

Noch freie Plätze bei der VHS: „Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung“

Am Freitag, 20. Februar, in der Zeit von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr und Samstag, 21. Februar 2026 in der Zeit von 10.30 Uhr bis 13.00 Uhr findet ein inspirierender Workshop unter dem Titel „Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung“ in der Volkshochschule Bergkamen (Lessingstraße 2) statt.

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die ihre Körperwahrnehmung verbessern, Bewegungsabläufe verfeinern und mehr Leichtigkeit sowie Wohlbefinden in ihren Alltag integrieren möchten. Kurzentschlossene haben noch die Möglichkeit teilzunehmen – es sind aktuell freie Plätze verfügbar.

Die Feldenkrais-Methode ist eine sanfte, zugleich wirkungsvolle Lernmethode über Bewegung. Durch achtsame und bewusst ausgeführte Bewegungsabläufe entdecken die Teilnehmenden neue Möglichkeiten, Verspannungen zu lösen, die eigene Haltung zu verbessern und Bewegungen müheloser zu gestalten. Dabei sehen individuelle Erfahrungen und die Freude am Erkunden im Mittelpunkt – Leistungsdruck oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Teilnahmegebühr beträgt 19,20 Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter www.vhs.bergkamen.de. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-285-3001 oder 285-3002, sowie per E-Mail unter vhs@bergkamen.de oder persönlich entgegen.