



„Learning for Change“

Einführungsnachmittag

in die

Feldenkrais-Methode

mit Conrad Heckmann

Wer möchte nicht gern sein Leben verbessern? Verbesserungen von körperlichem und seelischem Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebenssituation erreichen wir am nachhaltigsten durch Lernerfahrungen. Hierzu führt uns die vom Physiker Moshe Feldenkrais (1904-1984) entwickelte Lernmethode in das riesige Lernfeld unserer eigenen Sensomotorik, d.h. unserer Bewegungs- und Wahrnehmungsmuster ein.

In diesem Einführungskurs erleben die Teilnehmer, wie sie durch einfache Bewegungsfolgen verblüffende Verbesserungen in ihrer körperlichen Beweglichkeit und Aufrichtung und in ihrer Selbstwahrnehmung erreichen können. Es wird im Liegen bzw. Sitzen auf Matten gearbeitet.

Termin: Samstag, 19. April, 15:00 bis 18:00 Uhr
Ort: SKYBAR (= cfc academy), Mohlstraße 26, Tübingen
Kosten: € 30 pro Person
Anmeldung: conrad.heckmann@web.de 07071/409949 oder
info@cfcacademy.de 07071/9209177

Wöchentlicher Kurs: Montags von 19:00 bis 20:00
Erster Termin: 21. April
Kosten: 8-Punktekarte € 88 – 8 Mal in Folge € 70

Conrad Heckmann beschäftigt sich mit der Feldenkrais-Methode seit mehr als 20 Jahren. Er absolvierte eine über drei Jahre laufende, vom Feldenkrais-Verband Deutschland e.V. anerkannte Ausbildung in der Feldenkrais-Methode, die er seit dem Jahr 2000 in Gruppen- und Einzelarbeit praktiziert. Er unterrichtet u.a. bei Großunternehmen sowie in Sportvereinen und Volkshochschulen und führt Sonderseminare für spezielle Gruppen wie z.B. Tangotänzer oder Kunstschafer durch. Er ist Heilpraktiker und unterrichtet an Heilpraktikerschulen die Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparats.

