

Feldenkrais® und Resilienz

Bewegt durchs Leben

Das Schwierige leicht machen und das Leichte angenehm. In dieser Haltung treffen Feldenkrais® und Resilienzforschung aufeinander. Wo Bewegungen leichter und lockerer werden, können auch andere Bereiche des Lebens beweglicher werden. Ein Bewusstsein für die



Körperhaltung beeinflusst die Geisteshaltung. Im Feldenkrais® lernen wir, uns selbst wahrzunehmen. In den Übungen erspüren wir, welche Spannungen vielleicht überflüssig sind und losgelassen werden können. Resilienz meint in diesem Zusammenhang, mit Widrigkeiten konstruktiv umzugehen, Grenzen zu setzen. Wir fördern Resilienz, indem wir an biographischen Themen arbeiten, uns unserer Ressourcen und Grenzen bewusstwerden. Wir sind bei Dialogspaziergängen im Schlosspark unterwegs, lachen miteinander und feiern den eigenen Körper als unser „Zuhause“. Methoden: Feldenkraislektionen, Impulse zu Resilienz, ressourcenstärkende Übungen, Strukturaufstellungen zu biographischen Themen, Achtsamkeitsübungen in der Natur.

Leitung: Isolde Macho, Eva Steinigeweg

Kursgebühr: 219 € plus Unterkunft und Verpflegung

Termin: 27.-29.03.2026

Ort: Evangelisches Kloster Schwanberg

Anmeldung und Info zu U/V: rezeption@schwanberg.de