**Leben ist Bewegung, Feldenkrais bewegt!**

**Österreichweite Feldenkrais®-Aktionswoche vom 17. bis 25. September**

**Wer mehr für seine Beweglichkeit und ein müheloses Aufrichten im Gehen und Sitzen tun will oder seine Atmung schulen möchte, sollte die Feldenkrais®-Methode ausprobieren. Während der [Aktionswoche vom 17. bis 25. September](http://www.feldenkrais.at/aktionswoche) bieten österreichweit Feldenkrais® -Lehrende kostenlosen Einzel- und Gruppenunterricht an – live oder online.**

Für alle Menschen, die ihre Beweglichkeit erhalten und verbessern wollen, eignet sich die Feldenkrais®-Methode ganz unabhängig vom Alter. Sie unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von anderen Bewegungsformen, da es sich um eine Lernmethode handelt, bei der Feldenkrais®-Lehrende entweder in der Einzelarbeit oder in Gruppenstunden verbal unterstützen, den individuellen Bewegungsradius zu erweitern.

Neben der Koordination von Bewegungen und dem Gleichgewichtsgefühl beeinflusst die Feldenkrais®-Methode auch die Atmung in wohltuender Weise. Das Feldenkrais®-Angebot ist breit. Kurse und Workshops widmen sich bestimmten Themen wie dem Sitzen, Gehen oder der Aufrichtung. Spezialkurse sind für Babys und Kleinkinder, für Schauspieler und Tänzer, für Schwangere oder für Menschen mit chronischen Krankheiten wie beispielsweise MS konzipiert.

**Jubiläum & Aktionswoche**

Zum 30+2-Jubiläum des Feldenkrais® Verbandes Österreich bieten Feldenkrais®-Lehrende aus ganz Österreich während einer Aktionswoche vom **17. bis 25. September** live und online Einzel- und Gruppenunterricht an und informieren über das breite Spektrum der Methode. Die Teilnahme ist zumeist kostenlos. Die Termine finden sich auf [www.feldenkrais.at/aktionswoche](http://www.feldenkrais.at/aktionswoche) und werden laufend ergänzt.

**Online Feldenkrais®-Lektionen mit 3 x täglich Stunden via Zoom**

30 Feldenkrais®-Lehrende aus ganz Österreich laden die interessierte Öffentlichkeit sowie ihre Schüler\*innen und Kolleg\*nnen zwischen 17. und 25. September zu kostenlosen online-Gruppeneinheiten via Zoom ein.

Beginn ist täglich um 9:00, 17:30 und 20:30 Uhr. Somit ist es möglich, das breite Wirkungsspektrum der Feldenkrais®-Methode einfach, sicher und ortsunabhängig kennenzulernen. Der Zoom link wird ab 16. September auf [www.feldenkrais.at/aktionswoche](http://www.feldenkrais.at/aktionswoche) veröffentlicht.

Für alle „Live“-Veranstaltungen können sich Interessierte ab sofort anmelden:

**Feldenkrais®-Aktionswoche in Wien**

In Wien wird das Herbarium Officinale am Hohen Markt 5, 1010 Wien für drei Nachmittage zum Feldenkrais®-Café. Das Geschäftslokal, das unter dem Motto „How do you want to feel?“ in Handarbeit in Wien gefertigte Heilpflanzen anbietet, passt gut zur Feldenkrais®-Methode, die mit gezielten Fragen die Aufmerksamkeit auf eigene Bewegungsabläufe lenkt.

Am Samstag, 17. September sowie am Dienstag, 20. September und am Donnerstag, 22. September laden Feldenkrais®-Lehrende von 16 bis 20 Uhr zum Austausch, halten Vorträge, informieren über die Methode, leiten Gruppenstunden und bieten Einzelarbeit an. Am Sa, 17.9. begrüßt Barbara Simon zum Thema „Der Boden und Ich“. Am Di, 20.9 um 16 Uhr gibt es einen Vortrag über „Atem“. Ab September liegt im Geschäftslokal eine Liste zum Eintragen auf.

Ganz unterschiedlichen Themen widmen sich Feldenkrais®-Lehrende in Wien.

* Zum Thema „Feldenkrais® und Resilienz“ veranstaltet Anthony Winiski am Montag, 19. September von 16 bis 17:15 Uhr eine Feldenkrais®-Einheit in 1230 Wien. Von 18:30 bis 19:45 Uhr geht es hier am selben Tag mit Noana Görig weiter. Sie lädt auch am Dienstag, 20. September von 8 bis 9:15 Uhr und am Donnerstag, 23. September von 8 bis 9:15 Uhr und von 16 bis 17:15 Uhr zu einer kostenlosen Schnuppereinheit ein. Die Abend-Einheit am Donnerstag, 23. September von 18:30 bis 19:45 Uhr übernimmt Anthony Winiski.

Anmeldungen unter [apwiniski@gmx.at](mailto:apwiniski@gmx.at) bzw. noana.goerig@inbewegung.co.at

* Wie gelingt es, mit Leichtigkeit vom Liegen ins Stehen zu kommen und umgekehrt? Tipps gibt Barbara Simon am Samstag, 17. September von 16 bis 20 Uhr im Herbarium in 1010 Wien. Anmeldung per Mail an [Barbara.simon@gmx.at](mailto:Barbara.simon@gmx.at).
* Wie verbessert man seine Haltung und worauf kommt es an, wenn man mühelos aufrecht stehen will? Anregungen gibt Magdalena Mayer am Samstag, 17. September in einem ganztägigen Workshop von 9:30 bis 16:30 Uhr in 1180 Wien. Anmeldung per Mail [office@bewegungsmanufaktur.at](mailto:office@bewegungsmanufaktur.at) . Kostenbeitrag € 75,-.
* Eine Lektion zum Thema „Feldenkrais® und Atem“ gibt Christoph Habegger am Montag, 19. September sowie am Dienstag, 20. September von 16-17 Uhr. Anmeldung sind über das online-Formular unter [www.somart.at/events/feldenkrais-und-atem/](http://www.somart.at/events/feldenkrais-und-atem/) möglich. Teilnehmen können maximal 12 Personen.
* Kostenlose halbstündige Feldenkrais®-Einzelarbeit bietet Sarah Demichiel am Montag, 19. September in ihrer Praxis in 1020 Wien. Am Dienstag, 20. September leitet sie von 17:30 bis 18:30 Uhr eine kostenlose Gruppenstunde in der VHS Alsergrund in 1090 Wien an. Anmeldung per Mail an [feldenkrais.praxis@gmx.at](mailto:feldenkrais.praxis@gmx.at)
* Zu halbstündigen Feldenkrais®-Einzelstunden lädt Magdalena Mayer am Mittwoch, 21. September zwischen 12:30 und 17:30 Uhr in 1180 Wien ein. Voranmeldung sind per E-Mail an [m.mayer@somart.at](mailto:m.mayer@somart.at) möglich.
* „Feldenkrais® für die Augen“ ist das Thema der kostenlosen Gruppenstunde von Sarah Demichiel am Mittwoch, 21. September von 19:30 bis 21 Uhr in der VHS Hernals in 1170 Wien. Anmeldung unter [feldenkrais.praxis@gmx.at](mailto:feldenkrais.praxis@gmx.at).
* Wie man seine Schultern und den Nacken mit Feldenkrais® entlasten kann, zeigt Thomas Kausel während einer Schnupperstunde am Donnerstag, 22. September von 18 bis 19 Uhr in 1010 Wien. Anmeldung über das online-Formular unter [www.feldenkraisforyou.at/anmeldung-schnupperstunde/](https://www.feldenkraisforyou.at/anmeldung-schnupperstunde/)

**Feldenkrais®-Aktionswoche in Niederösterreich**

* Am Samstag, 17. September laden Marie Prodinger-Barrie und Lui Claudia Springer in Sankt Andrä Wördern zwischen 10:15 und 16:45 Uhr zu einem Aktionstag in die Sportunion Wördern ein. [info@freibewegt.at](mailto:info@freibewegt.at)
* Dr. Barbara Kronsteiner präsentiert am Samstag, 17. September von 13:30 bis 17 Uhr und am Sonntag, 18. September von 9 bis 13 Uhr im Haus der Wildnis in Lunz am See die Feldenkrais®-Methode und lädt zu kostenlosen Gruppenstunden ein. Anmeldung unter [barbara.kronsteiner@chello.at](mailto:barbara.kronsteiner@chello.at)
* In einem Workshop vermittelt Irma Denk am Sonntag, 18. September von 10:30 bis 13:30 Uhr im Strombad in Kritzendorf wie die Bewegungen der Augen, der Hände und des gesamten Menschen zusammenhängen. Anmeldung unter [irmadenk@chello.at](mailto:irmadenk@chello.at).
* Während einer Gruppenstunde führt Lui Claudia Springer am Dienstag, 20. September in Sankt Andrä Wördern von 10 bis 11:15 Uhr in die Feldenkrais®-Methode ein. [info@freibewegt.at](mailto:info@freibewegt.at)
* Halbstündige Schnuppereinheiten gestaltet am Donnerstag, 22. September zwischen 8 und 18 Uhr Magdalena Mayer in Klosterneuburg. Von 18:30 bis 20:30 Uhr folgt ein Feldenkrais®-Gruppen-Workshop unter dem Motto „Gesunder Rücken“. Voranmeldung unter [office@motion-manufactory.com](mailto:office@motion-manufactory.com)
* Am Stadtplatz von Waidhofen an der Ybbs bieten Susanna und Hans Günter Srajer am Freitag, 23. September von 13 bis 17 Uhr kostenlosen Feldenkrais®-Einzel- und Gruppenunterricht an. Außerdem gibt es ab 9 Uhr beim Wochenmarkt einen Infostand. Infos unter [hans-guenter@feldenkrais-steyr.at](mailto:hans-guenter@feldenkrais-steyr.at)
* Im Vitalzentrum Krems bieten Elisabeth Schmidt, Elisabeth Schwarz und Oreana C. Krasovic am Freitag, 16. und Freitag, 23. September von 18:30 bis 20:30 Uhr kostenlose Feldenkrais®-Gruppenstunden an. Am Samstag, 17. und Samstag, 24. September finden diese von 10:30 bis 12:30 Uhr im Gesundheitszentrum Goldenes Kreuz statt und zusätzlich auch eine Demo der Einzelarbeit. Anmeldungen bis zum 9. September unter [oreana@tanzwiese.at](mailto:oreana@tanzwiese.at)

**Feldenkrais®-Aktionswoche in Oberösterreich**

* Wie kann man mit Hilfe der Feldenkrais-Methode in belastenden Zeiten seine innere Stabilität stärken? Einblicke gibt Anne Janssen in Gruppenstunden und Einzelarbeit am Samstag, 17. September von 14 bis 18 Uhr in Linz. Anmeldung per Mail an [Freiraum@gmx.at](mailto:Freiraum@gmx.at).
* Wie lassen sich Bewegungsabläufe wie das Gehen mit Feldenkrais® verbessern? Zu diesem Thema bietet Petra Mistlberger am Montag, 19. September von 8 bis 11 Uhr und von 16 bis 18 Uhr sowie am Mittwoch, 21. September von 8:30 bis 11 Uhr Schnuppereinheiten in Kremsmünster an. Anmeldung bis 12.9. unter [Feldenkrais.pe@gmx](mailto:Feldenkrais.pe@gmx).
* Eine Feldenkrais®-Schnupperstunde bietet Teresa Moser am Mittwoch, 21. September von 10 bis 11 Uhr und am Donnerstag, 22. September von 19 bis 20 Uhr in Wels an. Anmeldung per Mail unter [teresamoser@gmx.at](mailto:teresamoser@gmx.at).
* Teresa Moser lädt am Donnerstag, 22. September von 19 bis 20 Uhr zu einem Workshop in Wels ein. Anmeldung per Mail an [teresamoser@gmx.at](mailto:teresamoser@gmx.at).
* In Steyr geben Susanna und Hans Günter Srajer gemeinsam mit Anne Janssen, August Marschall und Kristin Reich am Samstag, 24. September von 13 bis 17 Uhr Feldenkrais®-Einzel- und Gruppenunterricht und betreuen ab 10:30 Uhr einen Infostand am Leopoldi-Brunnen. Infos unter [hans-guenter@feldenkrais-steyr.at](mailto:hans-guenter@feldenkrais-steyr.at)

**Feldenkrais®-Aktionswoche in der Steiermark**

* Feldenkrais®-Einheiten zum Kennenlernen gestaltet Dietlinde Fritsch am Montag, 19. September von 10 bis 18 Uhr in Graz. Anmeldung per Mail an [fritschdietlinde@gmail.com](mailto:fritschdietlinde@gmail.com).
* Am Samstag, 24. September gibt Beatriz Walterspiel von 10 bis 17 Uhr in Graz einen Gruppen-Workshop. Die Teilnahme kostet 70,- € für jene, die bereits mit der Methode vertraut sind und 50,- € für Neueinsteiger. Anmeldung per E-Mail an [bewegen@feldenkrais-thaler.com](mailto:bewegen@feldenkrais-thaler.com).

**Feldenkrais®-Aktionswoche in Tirol**

* Einzelstunden bietet Marion Wittmann am Montag, 19. September von 13 bis 16 Uhr in Schwaz an. Anmelden können sich Interessierte unter [info@feldenkrais-wittmann.at](mailto:info@feldenkrais-wittmann.at).
* Am Donnerstag, 22. September zeigt Sonja Valazza während einer Gruppen-Schnupperstunde von 16 bis 17:15 Uhr in Innsbruck, wie man mit der Feldenkrais®-Methode sein Leben bereichern kann. Am Freitag, 23. September bietet Sonja Vallazza zwischen 11 und 14 in Innsbruck Feldenkrais®-Einzelstunden an. Anmeldung an [sonjavallazza@gmail.com](mailto:sonjavallazza@gmail.com).

**Feldenkrais®-Aktionswoche in Klagenfurt**

* Ein kostenloses Einführungsseminar in die Feldenkrais®-Methode bietet Martin Brunner-Kühr am Freitag, 23. September von 17 bis 19 Uhr im Physiozentrum apfelbaum in Klagenfurt an. Anmelden können sich Interessierte unter [info@feldenkrais-brunner.at](mailto:info@feldenkrais-brunner.at)

Das umfangreiche Angebot wird laufend ergänzt und ist tagesaktuell auf

[www.feldenkrais.at/aktionswoche](http://www.feldenkrais.at/aktionswoche) abrufbar.

FELDENKRAIS® Verband Österreich, [www.feldenkrais.at](http://www.feldenkrais.at)

**Kontakt für Medienanfragen**

Ulrike Kinz, Kinz Kommunikation, 1010 Wien

T 01 / 533 38 55

EM [ukinz@kinz-pr.at](mailto:ukinz@kinz-pr.at)

W [www.kinz-pr.at](http://www.kinz-pr.at)