**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 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.
* 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 . 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
* 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 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.
* 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/)

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

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