**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 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.
* 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.
* 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.
* 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.
* 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

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)