

Liebe Benter*innen, liebe Mitmenschen,



geht es auch Ihnen manchmal so:

Irgendwas ist anders als früher!

Was ist das nur?

„Anders als früher“ ist für mich, dass so viele Informationen auf mich einströmen und mir gefühlt Zeit und bewusste Ruhe fehlen, meinen Alltag und das große Um-Weltgeschehen miteinander sinnvoll in Beziehung zu bringen. Was davon betrifft mich, ist wichtig oder unwichtig? In solchen Situationen hilft es mir, einen Zeit-Raum zu haben, um mein Denken, Fühlen und Handeln wahrzunehmen. In *meinem* Tempo. Anregungen bekommen, Entscheidungen zu treffen, wie ich den Alltag mit mehr Leichtigkeit gestalten könnte. Meinen Körper bewusst spüren lernen.

Dieses Angebot habe ich vor 20 Jahren kenn lernen dürfen und bin immer wieder aufs Neue fasziniert, dass es so etwas genial Einfaches gibt: Es ist die **Methode nach FELDENKRAIS**®. **Sie nutzt bewusste Bewegung als Schlüssel zum Leben und Lernen.**

Die FELDENKRAIS® Methode eignet sich für jeden Menschen – unabhängig von Alter und Beruf, persönlichen, körperlichen, geistigen, emotionalen oder neurologischen Voraussetzungen. Als FELDENKRAIS® Lehrer*in biete ich sie in der Region Hannover in Kursen, Wochenendveranstaltungen oder Bildungsurlauben an. In Einzelstunden oder Hausbesuchen ist es möglich, noch individueller auf die Bedürfnisse von Suchenden einzugehen.

Nach 20-jähriger Berufserfahrung möchte ich nun neugierig machen auf ein neues Dauer-Angebot in Benthe:

Jeden Mittwoch von 18:00 - 19:00 Uhr

Es ist möglich, nur einmal zum Probieren oder öfter zu kommen.

Der Kurs findet statt in meinem



Bitte warme, bequeme Kleidung, 16,- EUR und evtl. eine Matte mitbringen.

Wenn Sie mich kontaktieren wollen, freue ich mich:

Sabine Bahnemann ♦ Sieben-Trappen-Str. 31 ♦ 30952 Ronnenberg/Benthe ♦ Tel.: 05180 - 2410
sbahne@t-online ♦ www.feldenkraishannover.de/sabine.htm