

@KTIVI@

KULTUR + BILDUNG

Eine Veranstaltung der katholischen Pfarrei Heilig-Geist Zürich Höngg



Grenzen überwinden mit Feldenkrais



Donnerstag, 18. Januar 2018, 14.30 Uhr

im kath. Pfarreizentrum Heilig Geist Zürich-Höngg

Lernen, das ganze Leben lang – Einblick in die Feldenkrais-Methode Referat von Christiane Renfer mit kleinen Übungen

Wenn wir von Lernen sprechen, meinen wir meistens „etwas Bestimmtes“ lernen, zum Beispiel eine Sprache oder eine Fertigkeit. Doch wie ist der Vorgang des Lernens? Wie können wir die Lernfähigkeit erhalten und verbessern? Mit diesen Fragen hat sich Dr. Moshé Feldenkrais auseinandergesetzt. Er hat festgestellt, dass **Bewegung** beim Lernprozess eine zentrale Rolle spielt. Aus dieser Erkenntnis heraus, hat er seine Methode entwickelt. Und weil sich diese Art des Lernens am besten durch Selbsterfahrung verstehen lässt, werden Sie anhand von kleinen Beispielen, die Methode auch praktisch erleben. Christiane Renfer Knörr führt seit über 20 Jahren ihre kleine Feldenkrais-Praxis in Höngg.

Anschliessend sind Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen. Auf viele Interessierte freut sich die

@KTIVI@ Kerngruppe
Rosmarie Valisa