

# **DAS SELBSTBILD IN BEWEGUNG**

**Wir experimentieren mit den Grundbausteinen, aus denen sich jede erdenkliche Bewegung aufbaut. Wir probieren nach und nach alles aus, um herauszufinden, wie sich alle Körperteile zu einem harmonischen Ganzen zusammenfügen können. Damit wir mit wenig Aufwand wirksam handeln können.**

**Unbewußte Gewohnheiten setzen uns unnötige Grenzen: Typische Körperhaltungen und Gesten, chronische Muskelspannungen, Vermeidung bestimmter Bewegungen. Sie sind Ausdruck unseres Selbstbildes und gleichzeitig halten sie es aufrecht.**

**Die achtsame und spielerische Selbst-Erkundung durch Bewegung gibt uns die Freiheit, innezuhalten und Neues zu erproben. Damit wir immer besser das tun können, was wir wirklich wollen, so, wie es uns selbst angemessen ist**

## **FELDENKRAIS-METHODE**

**5 x Dienstags 17.00 - 18.30 Uhr  
13.1. - 10.2.26**

**Kunsthaus Rhenania  
Bayenstr. 28 (am Yachthafen)  
€ 75,-**

**Information und Anmeldung:  
Claudius Nestvogel, Christophstr. 31, 50670 Köln, 0221-515471  
[www.somanexus.de](http://www.somanexus.de)**

---

Claudius Nestvogel, M.A., HP (Psychotherapie). Feldenkrais Practitioner (seit 1989), Certified Rolfer® / Rolfing® Movement Practitioner, Hakomi-Therapeut. Meine Arbeitsweise ist u.a. beeinflusst von einem langjährigen Studium bei Amos Hetz in Movement Studies, asiatischen Kampfkünsten und von der Ideokinese André Bernards.