



Alles Leben ist Bewegung.  
Beweglicher werden heißt lebendiger werden.

Mehr Informationen und aktuelle Kursangebote:



Jutta Rose Numberger  
Feldenkrais-Lehrerin  
Rathausplatz 8  
84405 Dorfen

080 81 - 95 39 04

[www.feldenkraisdorfen.de](http://www.feldenkraisdorfen.de)  
[info@feldenkraisdorfen.de](mailto:info@feldenkraisdorfen.de)



Fotos: Robert Golden    Layout: ©ordesign



**FELDENKRAIS DORFEN**  
**Jutta Numberger**



Bewegungen mit allen Sinnesorganen wahrzunehmen ermöglicht uns das Erleben und Integrieren von neuen Möglichkeiten.

Bei der Feldenkrais-Methode werden Bewegung und Organisation von Bewegung, also der sichtbare Ausdruck des Nervensystems, zum Medium und Feld des Lernens und der Veränderung.

Festgefahrene Bewegungsmuster können wir so umgestalten.

FELDENKRAIS  
DORFEN

In den Gruppenstunden „Bewusstheit durch Bewegung“ werden unter verbaler Anleitung eigene Bewegungserfahrungen gemacht.

Bei der Einzelarbeit können neue Möglichkeiten über das Bewegt-Werden erlebt und integriert werden.

FELDENKRAIS  
DORFEN



Die Feldenkrais-Methode begeistert Menschen von jung bis alt. Die Schulung unserer Selbstwahrnehmung führt zu besserer und effektiverer Beweglichkeit und Koordination. Leichtigkeit, Klarheit, Vitalität stellen sich ein.