

Wer unterrichtet die Feldenkrais-Methode  
in Schlehdorf ?

**Margit Bauschke, Missionsdominikanerin**

Krankenschwester, lizenzierte Feldenkraislehrerin,  
international anerkannte Ausbildung (1995-1998)  
bei Mark Reese, Schüler von Moshe Feldenkrais,  
Mitglied im Feldenkrais Berufsverband Deutschland e.V.  
laufende Fortbildungen.

Einzelstunden in Funktionaler Integration®  
nach Vereinbarung

**Sr. Margit Bauschke OP**

**Dominikusweg 9**  
**82444 Schlehdorf**

**Tel.: 08851 181-110**

**Fax: 08851 181-199**

**E-Mail: [margit.bauschke@schlehdorf.org](mailto:margit.bauschke@schlehdorf.org)**

**Homepage: [www.schlehdorf.org](http://www.schlehdorf.org)**



## **Lernen mit der Feldenkrais- Methode in Schlehdorf**

**Zahlreiche Aufgaben unseres Alltags erledigen wir mit soviel Kraft und Anstrengung, dass es uns erschöpft. Wie bringen wir Leichtigkeit in unser Handeln und bleiben zugleich ausdauernd und konzentriert?**

**Mit der Feldenkrais -Methode gehen wir einen möglichen Weg. Die mit Achtsamkeit ausgeführten Bewegungen lassen uns spüren und erleben, wie sich Leichtigkeit und Ausdauer verbinden können. Wir lassen überflüssige Anstrengungen los und fühlen uns wohl.**

**Wir erfahren uns als Menschen, die fähig sind, das zu tun, was uns angemessen ist, das, was uns in unserer Entwicklung weiter bringt.**

### **Tageskurse**

**Bewusstheit durch Bewegung ® 2024**

**Samstag, 02. März 2024**

**Von 10:00 - 16:00 Uhr**

**Mittagspause: 13:00 - 14:00 Uhr**

**Kursgebühr: 65 €**

**Bitte mitbringen: Wolldecke/Matte, Socken**

**Anmeldungen bis eine Woche vorher bei :  
Sr. Margit Bauschke OP**



**Fortlaufende Feldenkrais-Kurse  
Bewusstheit durch Bewegung®**

**2024**

**Montag Präsenzgruppe**

**22.01., 29.01., 05.02., 19.02.,  
26.02., 04.03., 11.03., 18.03.,**

**19:15 Uhr, 96,00 €**

**Mittwoch: Präsenzgruppe**

**24.01., 31.01., 07.02., 21.02.,  
28.02., 06.03., 13.03., 20.03.**

**18:00 Uhr, 96,00 €**

**Mittwoch: Angebot Online/Zoom**

**24.01., 31.01., 07.02., 21.02.,  
28.02., 06.03., 13.03., 20.03.**

**19:30 Uhr, 96,00**

**Die Teilnahme an einem einzelnen Termin kostet 15 €.**

**Bitte mitbringen: Woldecke/Matte, Socken  
Kopfunterlage (Handtuch)**

**Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn bei:**

**Sr. Margit Bauschke, Dominikusweg 9, Schlehdorf**

**Tel.: 08851 181 110**

**E-Mail: [margit.bauschke@schlehdorf.org](mailto:margit.bauschke@schlehdorf.org)**

**Homepage: [www.schlehdorf.org](http://www.schlehdorf.org)**

**<https://schlehdorf.org/kurse.html>**