

# Feldenkrais

## Bewusstheit durch Bewegung

für Menschen im  
Autismus-Spektrum  
& alle anderen



**Anmeldeschluss: 22. Oktober 2024**

### Termine jeweils Dienstag

22. Oktober 2024

5., 12., 19., 26. November 2024

3., 10., 17. Dezember 2024

7., 14. Jänner 2025

**Dauer:** 90 min, 18.30 - 20.00 Uhr

### Kosten:

10 Einheiten a € 20 » € 200

€ 180 für aktuell vom Verein

nomaden Betreute oder bei

Mitnahme einer Begleitperson

(€ 180 / pro Person)

### Ort:

Kerensstrasse 14/1

St. Pölten 3100

### Anmeldung:

unter der E-Mail

[meyer@nomaden.at](mailto:meyer@nomaden.at)

Die TeilnehmerInnen werden, auf Matten am Boden, von mir verbal durch die verschiedenen Bewegungsabläufe geleitet.

Langsame und behutsame Bewegungen helfen uns dabei ein umfangreiches Körpergefühl und koordinieren Bewegungsorganisation zu entwickeln.

Dabei gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Vielmehr finden Sie durch aufeinander aufbauende Bewegungsabläufe sinnstiftende, wohltuende Haltung.

**Bitte Matte und bequemes Gewand mitnehmen!**

**Ich freue mich auf ein Kennenlernen**



Mein Name ist Peter Meyer und ich bin Feldenkraislehrer seit 2019, MA Psychomotik & Sozialpädagoge und seit 2022 bei den nomaden tätig