



DR. JULIA AHAMER - FELDENKRAIS®-LEHRERIN I.A.  
1220 WIEN - ULLREICHGASSE 13/4/2  
[WWW.JULIA-AHAMER.COM](http://WWW.JULIA-AHAMER.COM)  
TEL: 0664 7367 8202 - JULIA.AHAMER@GMAIL.COM



## **FELDENKRAIS®-METHODE: AWARENESS THROUGH MOVEMENT (ATM) KURS**

### **„SICH AUFRICHTEN: VON STABILITÄT UND BALANCE“**

#### **RÜCKENSCHMERZEN? FÜHLT ES SICH MANCHMAL AN ALS MÜSSTEN SIE ZUVIEL TRAGEN?**

Die Wirbelsäule und das Skelett richten uns in der Schwerkraft auf – fast ohne Muskelanstrengung, wenn wir wissen, wie. Mit Feldenkrais® zu mehr Leichtigkeit im Alltag!  
Ich lade Sie herzlich ein, meinen ATM-Kurs im 7. Bezirk in der Kaiserstraße 6/2 (Praxis Elisabeth Grünberger) zu besuchen.

Veränderte Lebensumstände und besondere Belastungen wie Schwangerschaften, Lern- oder Berufsstress können zu allgemeiner Anspannung und zu körperlichen Schmerzen führen. Die Feldenkrais®-Methode ermöglicht in entspannter Atmosphäre das Erlernen alternativer und angenehmer Bewegungs- und Haltungsmuster für den Alltag.

#### **ATM-KURS IM WINTERSEMESTER 2011 / 12 (10 TERMINE)**

12./19. Oktober, 9./16./23./30. November, 7. Dezember 2011,  
11./18./25. Jänner 2012  
Jeweils mittwochs von 9:30 – 10:30 Uhr (pünktlich!)

#### **KOSTEN: € 120,- / € 100,- ERMÄSSIGUNGSPREIS\* PRO PERSON**

Wer Feldenkrais® schon kennt, weiß, dass es in entspannter Atmosphäre und auf spielerisch-forschende Art stattfindet. Wer Feldenkrais® noch nicht kennt: eine Lektion dauert 45 Minuten; Lektionen werden im Liegen oder Sitzen, seltener im Stehen, nach verbaler Anleitung der Lehrerin ausgeführt. Vorkenntnisse oder Sportivität sind nicht nötig, um von der Feldenkrais®-Methode zu profitieren. Ohne mechanische Wiederholung und ohne Leistungsdruck werde ich Wege aufzeigen, wie jede einzelne und jeder einzelne für sich persönlich Verbesserungen in Bewegung und Haltung finden kann.

Bitte bequeme Kleidung, die nicht einengt, warme Socken und eventuell ein kleines Handtuch als Mattenaufgabe mitbringen! Umkleidemöglichkeit ist vorhanden.

**KURSORT:** Praxis Elisabeth Grünberger, Kaiserstraße 6/2, 1070 Wien, gut erreichbar mit der U6 (Westbahnhof) oder der U3 (Zieglergasse oder Westbahnhof). Es steht uns ein schöner, gepflegter Saal mit Holzboden zur Verfügung.

**ANMELDUNG:** Die Anmeldung erfolgt bis spätestens 4. Oktober 2011 schriftlich per Post oder e-mail und ist mit Einlangen der gesamten Kursgebühr auf dem Konto 1002 6767 300 bei der Bank Austria, BLZ 12000, Zahlungszweck: „ATM-Kurs GB MI“ verbindlich. Ein Rücktritt ist bis sieben Tage vor Kursbeginn kostenfrei, danach nur, wenn eine Ersatzteilnehmerin/ein Ersatzteilnehmer gestellt werden.

**SCHNUPPERN:** Gegen Voranmeldung (Platzbedarf) ein Mal kostenfrei möglich!

Ich freue mich auf Sie!

\*Ermäßigung für Studierende, Arbeitslose, PensionistInnen, AlleinerzieherInnen