ZIST gemeinnützige GmbH - Zist 1 - 82377 Penzberg

# Bewegungs-Spielräume

| | |
|---|---|
| **Termin:** | Do., 17.9.2026, 18.30 h bis So., 20.9.2026, 14.00 h |
| **Ort:** | ZIST Penzberg, Penzberg |
| **Kursgebühr:** | 370 € (zuzüglich Vollpension) |
| **Kursnummer:** | 260935 |
| **Leitung:** | Maja Büntig-Ludwig |

Im Laufe unseres Lebens werden die Möglichkeiten und die Vielfalt, mit der wir unseren Körper gebrauchen, immer eingeschränkter. Wir sitzen mehr, verharren oft über Stunden in mehr oder weniger der gleichen Position und all die Möglichkeiten, uns in unterschiedlichster Art und Weise zu bewegen, geraten im Nervensystem in Vergessenheit, da sie nicht mehr abgerufen werden.

In diesem Workshop geht es darum, die vielen verschiedenen Bewegungs-Spielräume, die uns zur Verfügung stehen, neu zu entdecken. Wir gehen auf eine spielerische Forschungsreise durch unseren Bewegungsapparat und sind dabei in der Lage, die Zusammenhänge der einzelnen Körperteile in Bewegung wahrzunehmen. Wir können uns selbst mit einem freundlichen Bewusstsein für unsere Einschränkungen begegnen und mit Neugier und Kreativität neue Möglichkeiten und Wege für motorische Vielfalt finden.

## Maja Büntig-Ludwig

geb. 1963. Vierjährige Ausbildung in der Feldenkrais-Methode bei Bruria Milo, Edward Dwelle, Alison Rapp, Carl Ginsburg, Angel De Bennedetto, Myriam Pfeffer und Roger Russell. Anschließende Advanced Trainings bei Eli Wadler. Weiterbildung Somatic Experiencing bei Peter Levine und Larry Heller. Seit 2010 selbstständig als Feldenkrais Lehrerin.

URL: https://www.zist.de/de/veranstaltung/selbsterfahrung/bewegungs-spielraeume-1