

FELDENKRAIS AM BIO-TÖLLERHOF

BEWUSSTSEIN DURCH BEWEGUNG

01.-03. AUG 2025



MIT KLAUS DALLERMASSEL

Grundlegende Bewegungen und Körperhaltungen werden bewusst wahrgenommen und in ihrer Tiefe erforscht. Sie entdecken, wie kleine Veränderungen in der Bewegung große Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden, Ihre Haltung und Ihre Beweglichkeit haben können. Durch achtsames Spüren und sanfte Bewegungsabfolgen lernen Sie, gewohnte Muster zu erkennen, unnötige Anspannungen loszulassen und neue, effizientere Bewegungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Dieser Prozess fördert nicht nur eine bessere Körperwahrnehmung, sondern kann auch Verspannungen lösen, die Beweglichkeit steigern und zu einem insgesamt entspannteren, ausgeglicheneren Körpergefühl führen. Sie werden erleben, wie sich mit zunehmender Bewusstheit neue Bewegungsoptionen eröffnen, die Sie im Alltag oder in sportlichen Aktivitäten leichter und müheloser nutzen können.



ANGEBOTE:

SEMINAR INKL. ÜBERNACHTUNG & VOLLE VERPFLEGUNG

01.-03. AUG 2025

570 €

- Willkommensfrühstück und Hofführung
- Entspanntes Ankommen (Rasten am Schwimmbad, oder Wanderungen im Umkreis)
- Am Freitagnachmittag: Feldenkrais Im
- Seminar Samstag & Sonntag

SEMINAR

02.-03. AUG 2025

200 €

IMPULSNACHMITTAG

01. AUG 2025

15-17Uhr

20 €

Anmeldung & detaillierte Info: Michaela Eichberger



+43 680 1065826



eichbergermichaela@gmail.com



www.toellerhof.com

ÜBERNACHTUNG MIT FRÜHSTÜCK AM TÖLLERHOF



+43 680 1065826

www.toellerhof.com

Es besteht die Möglichkeit, vor und nach dem Feldenkraiswochenende, Urlaub am Bio-Bauernhof zu genießen und Südtirol in seiner paradiesischen Vielfalt zu erkunden.

KLAUS DALLERMASSL



Dr. Klaus Dallermassl wurde in Österreich geboren und lebt in Salzburg. Er studierte Sportwissenschaften und spezialisierte sich auf die **Feldenkrais-Methode**, eine sanfte und effektive Bewegungslehre zur Verbesserung von Körperbewusstsein und Beweglichkeit.

Als erfahrener **Feldenkrais-Lehrer** leitet er Seminare und Workshops zur Körperwahrnehmung und verbindet **wissenschaftliche Erkenntnisse** mit einer achtsamen, ganzheitlichen Herangehensweise.