

## **Der Weg zum reifen Selbst** Lesung, Gespräch und Bewegung

Moshe Feldenkrais war Wissenschaftler, Freigeist und Praktiker. Seine umfassende Erforschung menschlichen Verhaltens und seine tiefe Einsicht in die menschliche Natur manifestieren sich in seiner unkonventionellen, einzigartigen Methode des Bewegungslernens. In seinen Erkenntnissen war er der Wissenschaft seiner Zeit weit voraus und ist erst in den letzten Jahrzehnten durch Neurowissenschaften und Hirnforschung in seinem Vorgehen bestätigt worden. Das Buch "Der Weg zum reifen Selbst" war sein erstes, 1949 veröffentlichtes Buch, in dem er den Einfluss des Körperlichen auf Denken und Fühlen (das Geistige) untersucht. Praktische Bewegungsexperimente demonstrieren seine Theorien für jede/n nachvollziehbar.

*ein Tageskurs mit Ingo Herbst bei der VHS Haar  
am **21.01.2023** von 10 – 16 Uhr  
Anmeldung bei VHS Haar: tel. 089-46002-800 / [www.vhs-haar.de](http://www.vhs-haar.de)  
Kurs-Nr.: 12115*