



## Anmeldung

Eine Anmeldung ist über die MitarbeiterInnen des Ambulanten Familiendienstes jederzeit möglich.

## Kontakt

**Vorarlberger Kinderdorf**  
Ambulanter Familiendienst

**Maria Schähle**  
Kinesiologin und Feldenkrais Lehrerin

Metzgerbildstraße 6  
Feldenkraisstudio (1.Stock)  
6900 Bregenz  
T 0650/4992053  
E [afd@voki.at](mailto:afd@voki.at)  
[www.kinderdorf.cc](http://www.kinderdorf.cc)



**Auf meinen Körper hören**  
Körperzentrierte Begleitung  
Kinesiologie – Feldenkrais

**Körperzentrierte Begleitung** ist ein pädagogisches Angebot des Ambulanten Familiendienstes des Vorarlberger Kinderdorfs.



## Für Kinder, Jugendliche und deren Eltern – allein und gemeinsam

- emotional stark werden
- für Lernen mit Lust
- zur Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit
- für bessere Koordination bei einschränkenden Bewegungsmustern
- bei Prüfungsangst und Lernblockaden
- bei Stress und Erschöpfung
- in schwierigen Lebenssituationen



Das Unmögliche möglich machen,  
das Mögliche leicht und  
das Leichte elegant.

*Zitat: von Moshé Feldenkrais*



## Steigerung von Lebensqualität und Gesundheit

- innere Ruhe erlangen
- entspannt und gelassen sein im Alltag
- an Leichtigkeit gewinnen
- mich und meinen Körper besser wahrnehmen
- neues Handeln ermöglichen
- unausgeschöpfte Möglichkeiten nutzen, sich besser organisieren lernen
- meine Grenzen erkennen