



FELDEN- KRAIS

10 x

**WOHLBEFINDEN
FÜR KÖRPER, GEIST
UND SEELE**



*Start
07.01.2015*

Die Feldenkrais-Methode zeichnet sich durch leichte, sparsame, aber funktionsgerechte Bewegungen aus. Über das Erlernen neuer Bewegungsmöglichkeiten kann die ursprüngliche Beweglichkeit des eigenen Körpers wiederentdeckt werden. Das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden verbessert sich.

Die Kurse eignen sich für Menschen aller Altersstufen, auch bei Bewegungseinschränkungen. Die langsamen, kleinen Bewegungen werden weitgehend im Liegen ausgeführt.

Da die entspannende Wirkung der Übungen den Körper leicht auskühlt, wird empfohlen, warme Kleidung zu tragen und eine Decke und Matte mitzubringen.

NEUER KURS

Start

Mittwoch, 7. Januar 2015
18.30 - 19.30 Uhr
Musikraum am Pavillon,
GS am Harri
10 Termine á 60 Minuten

Kosten

Nichtmitglieder EUR 50,-
Mitglieder EUR 25,-

Anmeldung und Information

Susanne Schwarz-Everding
Telefon 05722 26544

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Stand: 12/2014 | Änderungen vorbehalten