

Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung®



09.02. – 20.04.2018
15:00-16:30
freitags an 10 Terminen
125 €

Wenn alltägliche Bewegungen beschwerlich geworden sind, haben wir meist einzelne Körperteile überbeansprucht. Oft tun wir die Dinge einfach und wissen gar nicht wie wir etwas tun.

Durch achtsames Bewegen werden Aspekte ins Licht gerückt, die wir sonst kaum beachten. Sie können unsere Bewegungsqualität beeinflussen und helfen uns wieder leichter zu bewegen.

Ort:
Alte Reederei Fürstenberg
Brandenburger Str. 38
16798 Fürstenberg/Havel

Info und Anmeldung:



Sigrid Spachtholz
03307-319 626 oder 0173-914 38 77
spachtholz@freenet.de
www.sigrid-spachtholz.de