

FELDENKRAIS

Bewusstheit durch Bewegung

Eine Gruppenstunde die für alle geeignet ist , unabhängig davon wo man gerade Bewegungstechnisch steht.

Durch sanfte-kleine Bewegungen, meist liegend aber auch sitzend, stehen und in Bewegung, werden wir unserer eigenen Bewegungs-Muster bewusst.

Dies ermöglicht uns die Qualität unserer eigenen Bewegungen zu verbessern und dadurch in eine Leichtigkeit mit uns selbst und unseren Handlungen zu kommen.

„Wenn du weisst, was du tust kannst du tun, was du willst“

Moshé Feldenkrais

5x Donnerstag ab, 10 April 2025/sind auch einzelne Tage möglich

Datum: 10.4/17.4/24.4/8.5/15.5

Wo: Clubhaus Pfannenstiel, Alter Herrenweg 10. 8706 Meilen

Dauer: 5 Lektionen à 50-60 Minuten

Zeit: 18.30

Kosten: Fr.125.-

Anmelden: bis am 7.April, per WahtsApp 079 722 63 07

Kursgeld: Gleichzeitig mit der Anmeldung auf das Konto.

Nicole Luchsinger

Industriestr.16 8627 Grüningen

CH49 0070 0112 9001 9167 1

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte oder Decke