

Bewegung ... Entspannung ... Achtsamkeit

donnerstags von 18:30 - 19:30 Uhr

Inhalt und Ziel: Verbessern Sie ihre Beweglichkeit, funktionale Kraft und innere Balance mit sanfter Gymnastik, Atemübungen und Meditation. Mit einfachen, wohltuenden Übungen nach Dr. Feldenkrais erlangen Sie mehr Leichtigkeit im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen.



Teilnahme Für Menschen jeden Alters und jeder Konstitution.

Mitbringen Warme, bequeme Kleidung.
Gymnastikmatte und Kopfkissen oder Handtuch.

Ort Altes Rathaus, Bahnhofstraße 2, Nieder-Wöllstadt.

Kosten Die Kursstunde (60 Minuten) kostet 6€,
2 kostenlose Schnupperstunden

Anmeldung 0176-51074088 / Email: c.krogmann@yahoo.de

Leitung Claus Krogmann, Jhg. 1970, zert. Feldenkrais Practitioner FVD,
Heilpraktiker für Psychotherapie, Musiktherapie, Musiker