



Feldenkrais Abende

Was dem Körper gut tut - neue Wege entdecken

Die Feldenkraismethode arbeitet mit langsamen, achtsamen Körperbewegungen. Zum einen bist du eingeladen in die Tiefe zu reisen und zu entspannen. Zum anderen wird in spezifischen Bewegungsabläufen das eigene Feingefühl geschult. Du lernst wieder deinen Bewegungsimpulsen zu folgen. Diese werden bewusst und erfahrbar gemacht, sie stärken deine innere Zentriertheit.

Für die Körperübungen brauchst du bequeme Kleidung. Die Übungen finden im Sitzen, im Stehen oder im Liegen auf einer Matte statt.

Wann: Montag 19.10./26.10.2020
19.00-20.00 Uhr
Wo: Hinterschloss 12, FL-9488 Schellenberg
Kosten: CHF 30.– pro Abend
Leitung: Patricia Matt, dipl. Feldenkraislehrerin
Anmeldung: an patricia.matt@gmx.li