



## Feldenkrais Kurs

### **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:** DI 19.11./26.11./2019,  
09.30-11.30 Uhr  
**Wo:** Langacker 23, FL-9491 Ruggell  
**Kosten:** CHF 40.– pro Morgen  
**Leitung:** Patricia Matt, dipl. Feldenkraislehrerin  
**Anmeldung:** bis 15.11.2019 an [patricia.matt@gmx.li](mailto:patricia.matt@gmx.li)

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung. Die unmittelbare Einzahlung der Rechnung dient als Anmeldebestätigung.