



Aufgrund der aktuellen Situation findet dieser Kurs als Webinar statt.
Feldenkrais am Mittag -

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 14.04./21.04./28.04.2020
12.00.-13.00
Wo: **Zoom, Skype !**
Kosten: CHF 30.– pro Mittag, 10 ner Abonnement CHF 250
Leitung: Patricia Matt, dipl. Feldenkraislehrerin
Anmeldung: patricia.matt@gmx.li

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