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: MO 15.11.21; 29.11.21
09.00-10.30 Uhr
Wo: Hinterschloss 12, FL-9488 Schellenberg
Kosten: CHF 25.– pro Morgen
Leitung: Patricia Matt, dipl. Feldenkraislehrerin
Anmeldung: bitte per Mail an patricia.matt@gmx.li, max. 6 TN,
Die Einhaltung der Corona - Schutzbestimmungen werden eingehalten.

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

Patricia Matt, Coaching & Supervision, www.patriciamatt.com
Langacker 23, 9491 Ruggell, +41 79 478 61 46, patricia.matt@gmx.li