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.11./25.01.2027 19.00-20.30 Uhr
Wo:	Britschenstrasse 41, FL-9493 Mauren
Kosten:	CHF 25.– pro Abend
Leitung:	Patricia Matt, dipl. Feldenkraislehrerin
Anmeldung:	bitte per Mail an patricia.matt@gmx.li, max. 6 TN,

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