

Feldenkrais-Methode - Leben ist Bewegung

Zeitraum

Mo., 25.04.2022

ab 10:00 Uhr

Do., 28.04.2022

bis 15:00 Uhr

Zielgruppe

Interessierte, egal welchen Alters oder welcher körperlicher Konstitution

Referent/en

Doris Eveline Luschmann

Dozentin für Gymnastik und Tanz, Feldenkraislehrerin

Michael Georg Luschmann

Physio- und Lymphdrainagetherapeut, Feldenkraislehrer

Kursbeitrag

Preise auf Anfrage Manchmal gibt es Situationen, in denen wir uns älter und unbeweglich fühlen. Bei dieser Gesundheitswoche entdecken wir, wie das geändert werden kann und wie man wieder beweglicher und dynamischer wird. Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode lernen wir, beweglicher zu werden, zu sein und zu bleiben. Wir verlernen alte Bewegungsmuster und Gewohnheiten, die uns daran hindern, uns jünger und kraftvoller zu fühlen. Die wunderbare Landschaft bietet sich an, um das Erlernte bei Wanderungen und Spaziergängen auszuprobieren.