

Gesundheit durch Bewegung mit Feldenkrais

Zeitraum

So., 05.11.2023

ab 16:00 Uhr

Fr., 10.11.2023

bis 15:00 Uhr

Zielgruppe

Interessierte, unabhängig von Alter oder körperlicher Konstitution

Referent/en

Brigitte Vorhauser

Feldenkraislehrerin

Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

In diesen Tagen stehen schonende Bewegungsabläufe nach der Feldenkrais-Methode sowie Entspannung und geselliges Miteinander im Mittelpunkt. Bei Feldenkrais sind die Wahrnehmungen des eigenen Körpers und der unterschiedlichen Bewegungsabläufe sehr wichtig. Mittels kleiner Bewegungen im Sitzen, Stehen und Liegen werden große Bewegungen schmerzfrei möglich.