

Feldenkrais-Methode - Leben ist Bewegung

Data / Ora

lun., 25.04.2022

dalle ore 10:00

gio., 28.04.2022

alle ore 15:00

Destinatari

Interessierte, egal welchen Alters oder welcher körperlicher Konstitution

Referente

Doris Eveline Luschmann

Dozentin für Gymnastik und Tanz, Feldenkraislehrerin

Michael Georg Luschmann

Physio- und Lymphdrainagetherapeut, Feldenkraislehrer

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta 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.