

Feldenkrais-Methode - Leben ist Bewegung

Data / Ora

lun., 01.05.2023
dalle ore 10:00
gio., 04.05.2023
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 alt und unbeweglich fühlen. Bei dieser Gesundheitswoche entdecken wir, wie das geändert werden kann und wie wir wieder beweglicher und dynamischer werden. 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.