

Gesundheit durch Bewegung mit Feldenkrais

Data / Ora

dom., 06.11.2022

dalle ore 16:00

ven., 11.11.2022

alle ore 15:00

Destinatari

Interessierte, unabhängig von Alter oder körperlicher Konstitution

Referente

Brigitte Vorhauser

Feldenkraislehrerin

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

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.