



Feldenkrais am Vormittag in Obervintl

Feldenkrais - Methode „Bewusstheit durch Bewegung“

mit Waltraud Eschenauer, Feldenkrais-Pädagogin

Sie haben die Chance, den Alltag für 1 $\frac{1}{4}$ Stunden zu unterbrechen, und sich durch angenehme, sanfte Bewegungen ganz auf sich selbst zu konzentrieren.

Unter fachlicher Anleitung lernen Sie längst vergessene Bewegungsabläufe neu zu entdecken, die Ihnen das tägliche Leben erleichtern, und durch die Sie sich wohler fühlen.

Geeignet für alle....

- ◆ ...die etwas für die Entwicklung ihrer Persönlichkeit und ihr emotionales und körperliches Wohlbefinden tun möchten
- ◆ ...die ihren arbeitsbedingten Stress minimieren wollen
- ◆ besonders vorbeugend und hilfreich bei Rückenproblemen

Kursdauer: ab 12. März 2009 - 6 Wochen - Donnerstag vormittags

Uhrzeit: Von 9.15 Uhr bis 10.30 Uhr

Wo: in der Bibliothek Obervintl - 2. Stock

Kosten: 50,00 Euro (für 6 Treffen)

Anmeldung: in der Bibliothek Tel.: 0472/868573 (Öffnungszeiten)
oder 0472/868077 oder 3280324461

Begrenzte Teilnehmerzahl!