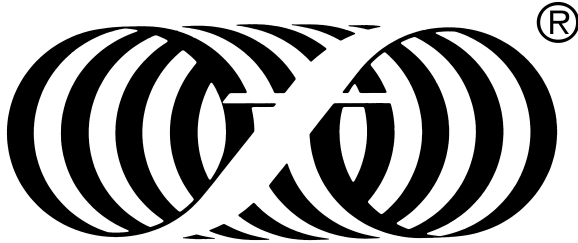


Schnupperstunde

am Kursanfang

am 15.Jan.20 um 19.00 Uhr Kosten 14 €



Fragen und Anmeldung an
Susanne Krätz
lizenzierte Feldenkraislehrerin
Dorfstraße 18 Jühnsdorf
15831 Blankenfelde-Mahlow
Tel.: 03379 - 372524
Handy : 0172 - 3113856
Mail : kraetz@feldenkraisalltag.de
St.-ID. DE136325077

Bewusstheit durch Bewegung

FELDENKRAISKURS

Wie geht FELDENKRAIS ?

Es gibt eine Vielzahl von Feldenkraislektionen, das sind bestimmte Bewegungsfolgen, die ich Ihnen sprachlich vorgebe. Dabei liegen Sie meistens auf dem Boden auf einer Matte und folgen meinen Vorgaben. Sie erforschen dabei in Ruhe ihre individuelle Art und Weise diese Bewegungen auszuführen und lernen die Veränderungen, die in den Bewegungsketten entstehen, zu beobachten und vor Allem zu genießen. Sie werden außerordentlich überrascht sein, wie diese ruhigen Bewegungsfolgen sich auf die Qualität Ihres Gleichgewichts, Ihres Sitzens, Ihres Stehens und Ihres Gehens, auf die Qualität des Bückens oder des sich Umdrehens, des Greifens u.v.m. auswirken!

Wenn ich Sie neugierig gemacht habe und Sie mehr wissen wollen, lesen sie auf meiner Homepage nach : www.feldenkraisalltag.de

wann: wöchentlich, mittwochs von 19.00 – 20.30 Uhr vom 15.Jan – 25.März.2020 = 10 Einheiten
- **nicht am 4.3.20** - max. 7 Teilnehmer

wo: Haus der Familie, Fasanenstr. 5 in 15827 Blankenfelde

wer: Alle, die Interesse an sich selbst haben, Freude, sich sanft und langsam zu bewegen und Lust haben auf mehr Geschmeidigkeit, mehr Gleichgewicht, mehr Beweglichkeit, also eine bessere Bewegungsqualität.

Was brauchen Sie: eine Decke und ein kleines Kopfkissen,
bequeme Kleidung und warme Strümpfe.

Die Kursgebühren: in Höhe von 140 € sind bitte bis 25.1.20 zu überweisen auf Konto -
Susanne Krätz, IBAN DE46 4306 0967 4003 3384 00;
Rechnung erfolgt nach eingegangener Überweisung..

Probieren Sie es aus! Ich freue mich auf Sie!