

## Feldenkrais-Kurs im Aquavita

Die Feldenkrais Methode ist eine besondere Bewegungslehre. Feldenkrais Lektionen helfen Fehlhaltungen und Schmerzen zu beseitigen und sind für Personen jeden Alters geeignet.

Nach einer kurzen Einführung erproben Sie Bewegungssequenzen aus dem Bereich „**Bewusstheit durch Bewegung**“, die Ihre Atmung erweitern, den Muskeltonus neu organisieren und den Geist befreien. Finden Sie mit der Feldenkrais-Methode einen neuen Zugang zur Leichtigkeit Ihrer Bewegung!

Kursleiterin: Angela Müller

Einheiten: 10 Termine á 60 min

Kurs 1: montags 04.02. / 18.02. / 25.02. / 04.03. / 11.03. / 18.03. / 01.04. / 08.04. / 15.04. / 29.04.2019

Kurs 2: montags 06.05. / 20.05. / 27.05. / 03.06. / 10.06. / 17.06. / 01.07. / 08.07. / 15.07. / 22.07.2019

Uhrzeit: jeweils 16.30 Uhr und 18.00 Uhr

Kursort: Ruheraum Sauna

Preis: 150 EUR

Bonuswelt: Preis für Bonuswelt-Kunden der Stadtwerke Torgau 135 EUR

Die Teilnahme verlangt keine Vorkenntnisse. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich, auch nach Beginn des Kurses. Ebenso bieten wir Schnupperstunden an. Fragen Sie uns!

Informationen und Anmeldung über Frau Kurandt, Telefon 03421 741676

E-Mail [claudia.kurandt@stadtwerke-torgau.de](mailto:claudia.kurandt@stadtwerke-torgau.de)



Aquavita