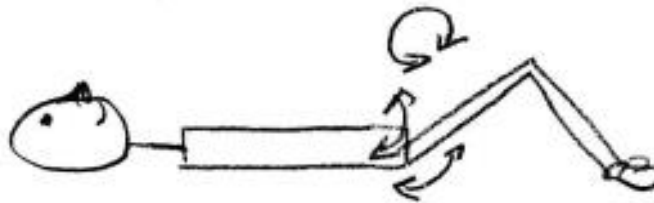




„Wohl - fühlen“
Feldenkrais – Klassisch

Die Beckenuhr



„Die Beckenuhr“ ist eine der bekanntesten und beliebtesten Feldenkrais-Lektionen. An diesem Samstag werden wir uns in den verschiedensten Ausgangspositionen mit der Beckenuhr verwöhnen.

Die Sensorik und Motorik verbunden mit einem freien Atem wird uns einen geschmeidigen Körper im Innen und Außen bescheren.

Von den Fußsohlen über die Hüftgelenke und dem Beckenboden gelangen wir zum Becken und dann an die Wirbelsäule, die unser Innerstes bewegt bis hin zum Kopf.

Mit lockerem Becken und freien Schultern werden wir in ein beschwingtes Wochenende starten.

Datum: Samstag, 24. 11. 2018

Zeit: 9:30 - 14.30 Uhr

Ort: Bezirksverwaltungsstelle Hilstrup, DG, Patronatsstr. 22

Gebühr: 60,00 €

mit Imbiss und Getränken

Bitte Decke, Stoppersocken, Handtuch, bequeme Kleidung und eine Tasse mitbringen.

Die Anmeldung ist verbindlich mit Eingang der Gebühr bis zum 14.11. 2018!

Weitere Informationen: Tel. 02501/441130

Heike Schenke