



## **„Wohl – fühlen“**

Feldenkrais – Intensivstunden

*„Aufrecht gehen  
aufrecht sein“  
spielerisch, beschwingt und leicht*

**18. 11. 2023**

Das Hauptwerk von Moshé Feldenkrais „Bewusstheit durch Bewegung“ befasst sich mit dem aufrechten Gang.

In 3 aufeinander aufbauenden Lektionen haben wir die Aufrichtung als Thema. Diese lässt uns beschwingter durchs Leben gehen und sorgt für ein gutes Gleichgewicht.

**Samstag, 18.11. 2023**

**9:30 – 13:30 Uhr**

**Bezirksverwaltungsstelle Hilstrup, DG, Patronatsstr. 22**

**50,00 €**

Tee und Wasser/ Gebäck für die kleine Pause vorhanden

Bitte bringt eine Tasse mit sowie Stopper-Socken, ein großes und ein kleines Handtuch mit!

Weitere Informationen gebe ich gerne tel. 02501/441130  
oder 0176 64744039

Die Anmeldungen ist verbindlich mit Eingang der Gebühr bis zum 3.11.2023

*Heike Schenke*