

# Feldenkrais an der Ostsee

Hohwacht 2019

im Seminarraum Hotel Hohe Wacht

**2. 1. 2019 / Mittwoch** **10:00 – 11:15**  
**„ Die Beckenuhr “**

Von den Füßen über die Hüftgelenke und dann zum Becken, erreichen wir unsere Wirbelsäule, die unser Innerstes bewegt bis hin zum Kopf.

---

**24. 4. 2019 / Mittwoch** **10:00 – 11:15**  
**„ Beweglicher Rücken – Wirbel für Wirbel “**

Die Wirbelsäule als stabile Säule, aber auch sehr beweglich in Aktion !

---

## **Juli und August 2019** **Feldenkrais im Park**

*„Beweglich leben“*

Mit Achtsamkeit leicht und frei bewegen  
Neues entdecken – sich wohlfühlen  
Bewegungen im Sitzen, Stehen und Gehen

**Dienstag 10:00 – 11:00**

vor dem Hotel Hohe Wacht

**alle Veranstaltungen**

**10 €**

Feldenkrais-Pädagogin Heike Schenke

Info und Einzelstunden:

Tel. 0176.64744039