

Feldenkrais

Beweglich leben

Achtsam ausgeführte Bewegungen verbessern ihre Körperwahrnehmung und Beweglichkeit.

Neues entdecken – sich wohlfühlen

2020

Freitag, 23.10. 10:00

Seminarraum "Hotel Hohe Wacht"

Bequeme Kleidung und ein großes und kleines Handtuch mitbringen sowie die Hygiene- und Abstandsregeln beachten



Feldenkrais-Pädagogin

Heike Schenke

75 Min.

p.P. 10 €

Info, auch für Einzelstunden Tel. 0176.64744039

Juli /August 2020

Feldenkrais im Park

***Beweglich
leben***

**Mit Achtsamkeit leicht und frei bewegen
Neues entdecken – sich wohlfühlen**

dienstags

10:00

**Im Park am "Hotel Hohe Wacht"/ Treffpunkt Zelt
Bitte bequeme, wetterangepasste Kleidung und
Handtuch mitbringen!**

Bei Regen: Im Hotel „Hohe Wacht“.



**Feldenkrais-Pädagogin
Heike Schenke**

Für Gäste des Hotels „Hohe Wacht“ kostenfrei !

Info, auch für Einzelstunden Tel. 0176.64744039