

Feldenkrais

... "Aufmerksamkeit und nicht Willenskraft ist der Schlüssel, um eine persönliche Fähigkeit zu erwerben." (Moshe Feldenkrais)

An diesem Nachmittag werden wir uns mit Basislektionen der Feldenkrais-Methode beschäftigen, um die Methode kennenzulernen oder vorbestehende Erfahrungen zu vertiefen. Der Schwerpunkt liegt auf unserem Becken und unseren Hüftgelenken.

Zeit: Samstag, 15. Dezember 2018
14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Ort: Aikido Verein Esslingen
(Eberhard-Bauer-Str.32 / Ecke Dieselstr./
im 3.Stock)

Kosten: 30,- Euro

*Bitte eine Matte oder dicke Decke, Kissen und warme, bequeme
Kleidung mitbringen.*

Anmeldung bei:

Stefanie Dörfler (Feldenkrais-Pädagogin und Physiotherapeutin)
Galgenbergstr.13

89134 Blaustein

telefonisch unter 0174/5182252 oder E-Mail an steffi.doerfler@gmx.de