

Neu! Ab dem
20.02.2019

Training der Körperintelligenz

- vom Denken zum Spüren -

mit Andreas Schäfer

„Nur wenn ich weiß, was ich tue, kann ich tun, was ich will“

(frei nach Moshe Feldenkrais)

* * *

In diesem Kurs geht es darum, Ihren Körper besser kennen zu lernen, im Alltag belastbarer und ausgeglichener zu sein. Hierbei werden u.a. die Faszien, das Gleichgewicht und die Entspannungsfähigkeit trainiert.

* * *

Kurseinheiten: 10 (20.02. – 24.04.19)

Kurszeiten: mittwochs um 15.30 Uhr (45 Min.),

Kursgebühr: 80 € / für Mitglieder frei

(der Kurs ist als Rehasport-Kurs möglich)

Wir beraten Sie gerne persönlich.