

Feldenkrais*

*** Ziele:**

- **Den eigenen Körper erspüren**
- **Sich eigene Bewegungsabläufe bewusst machen**
- **Möglichkeiten suchen, diese Bewegungsabläufe zu vereinfachen und bewegungsgerechter zu gestalten**
- **Umsetzen der optimierten Bewegungsmuster in den Alltag**
- **Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens**

Die nächsten Kurs-Termine 2019:

**23.10. / 30.10. / 06.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. /
04.12. / 11.12.2019**

Veranstaltungsort: KGS Goetheschule (Dojo), Goethestraße 29, Barsinghausen

Beginn: jeweils mittwochs 20:15 Uhr

Kurskosten: 60 € pro Teilnehmer (am ersten Abend fällig)

Hinweise: Bitte bequeme Sportkleidung, Decke und evtl. Kissen/Nackenrolle mitbringen!
Die Kursteilnahme wird in Bonusheften vieler Krankenkassen anerkannt.

Ansprechpartner: Manfred Kuhn ☎ 05105 / 61 476

Rückfragen: feldenkrais@ju-ju-ba.de

Um verbindliche Anmeldung wird gebeten bis: 16.10.2019