

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 2020:

30.09. / 07.10. / 28.10. / 04.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 02.12.2020

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

Durchführung: **Unter Beachtung der Corona-Regeln!**

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: 22.09.2020