

Entspannung für Nacken und Schultern mit der Feldenkrais-Methode

Freitag 08. Februar 2019

17.30 – 19.30 Uhr

Die FELDENKRAIS®-Methode macht eingefahrene Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten bewusst und bringt Körper und Geist in ihre natürliche Balance. Spielerisches Variieren und Nachspüren achtsam ausgeführter Bewegungen hilft dauerhafte Verspannungen zu lösen und Gelenke zu entlasten. Mit Hilfe zweier entspannender Feldenkrais-Lektionen kann ein tiefes Wohlgefühl und mehr Leichtigkeit, Stabilität und Kreativität im Alltag entstehen. Ein wunderbarer Wochenausklang!

Termine: 08. Feb. 19, 15. März 19

Ort: YogaAnker, Nordring 47, Eilenburg

Teilnahmegebühr:

Einzelner Termin 22 € p.P.

Alle drei Termine: 55 € p.P.



Anmeldung

Effi Glöckler, Feldenkrais-Practitioner FVD,

Telefon 0151 679 515 61 oder mail@effigloeckler.de



Mitglied im Deutschen Feldenkrais Verband

www.feldenkrais.de

www.effigloeckler.de