

## **Herbst 2017**

### geschmeidig bewegen nach **Feldenkrais®**

Durch Entspannungs- und Wahrnehmungsschulung

nach der Feldenkrais - Methode®

kann Wohlgefühl entstehen & Blockaden sich lösen.

### **Während den Einheiten erfährt man ...**

- ⇒ Muskeln und Gelenke zu gebrauchen, ohne sie zu verbrauchen, durch das Erforschen der eigenen Bewegungsspielraumes.
- ⇒ wie man Wohlgefühl und Freude (**Kraft & Energie**) durch und mit Bewegung empfinden kann (mit Hilfe der Feldenkrais-Methode®).

**„Entdecke die selbstverständliche Leichtigkeit von Bewegungen“**

**www.HARMONISCHERLEBEN.com**

**Wann?** Dienstags um 19:00 Uhr

**(5., 12., 19., 26. Sept.; 3., 10., 17. Okt.; 7., 21., 28., Nov. 5., 12., Dez. 2017)**

**Wo?** **ZiMT** – Zentrum für Individual Musik und Therapie  
Kirchenplatz 13, 2512 Tribuswinkel

**Mit:** Bernhard Schalk, MA  
Feldenkrais- und Psychomotorik Pädagoge

**Kosten:** alle 12 Einheiten € 145,--

Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung, 1 Decke, 1 Handtuch zum Zusammenrollen

Anmeldung unter: [ruth.h.siman@live.at](mailto:ruth.h.siman@live.at) Tel.: 02252 259 853.