

Feldenkrais*

*** Ziele:**

- **Den eigenen Körper erspüren und sich 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 2022:

**28.09. / 05.10. / 12.10. / 02.11. / 09.11. / 16.11. /
23.11. / 30.11.2022**

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

Durchführung: **Unter Beachtung der gültigen Corona-Regeln!**
Vollständige Impfung ist angeraten, FFP2-Maske ist vorzuhalten

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: 07.09.2022