

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais ist eine gute Möglichkeit sich die Bewegungen des eigenen Körpers bewusst zu machen. Durch ungewohnte und neue Bewegungsmuster wird die Selbstbestimmung vergrößert. Menschen jeden Alters können diese körperbezogene Lernmethode nutzen, um mit Spaß wieder ein bisschen beweglicher zu werden.

Mit ungewohnten Bewegungen wird der eigene Körper auf spielerische, einfache Art erforscht und ganz neu kennengelernt.

Wann?

**Jeden Dienstag
von 13:45 bis 15:15 Uhr**



Wo?

**Meditationsraum
im Caritas-Zentrum Dachau**

Feldenkrais
M e t h o d

Gebühr?

10 Einheiten 60,00 €

Kursleiterin:

Eva Dorfner

Anmeldung im Büro Treffpunkt 50+ oder Tel.: 08131/2981150

Caritas-Zentrum Dachau **Treffpunkt 50+**
Begegnungsstätte für Menschen ab der Lebensmitte
Landsberger Str. 11 – 85221 Dachau
Tel. 08131 / 298-1150 – Fax 08131 / 298-1004
e-mail: treffpunkt50+@caritasmuenchen.de

