

FELDENKRAIS-METHODE UND RÜCKENSCHULE

Neue Bewegungs- und Handlungsspielräume entdecken

Sie lernen gewohnte oder ungesunde Bewegungs- und Haltungsmuster zu erkennen.
Sie lernen Bewegung neu zu koordinieren und fließender und gesünder auszuführen.
Sie finden über die eigene Bewegung neue Lösungen heraus.
Sie lernen ihre Haltung zu verbessern und sich von Schmerzen zu verabschieden.

Termine 1 25.01.- 24.04.2016 12 mal	Wochentag montags Rhythmus wöchentlich Uhrzeiten 17.00 – 18.10 Uhr 18.15 – 19.30 Uhr 19.45 – 21.00 Uhr
Termine 2 04.05.- 04.07.2016 9 mal	Kosten: T1: 177,-€ T2: 133,-€
Termine 3 27.01. - 27.04.2016 12 mal	Wochentag mittwochs Rhythmus wöchentlich Uhrzeiten 10.00 – 11.15 Uhr
Termine 4 15.04. – 06.07.2016 9 mal	Kosten: T3: 177,-€ T4: 133,-€
Termine 5 05.09.- 12.12.2016 12 mal	Wochentag montags Rhythmus wöchentlich Uhrzeiten 17.00 – 18.10 Uhr 18.15 – 19.30 Uhr 19.45 – 21.00 Uhr
Termine 6 07.09. – 07.12.2016 12 mal	Kosten: T5 177,-€ Wochentag mittwochs Rhythmus wöchentlich Uhrzeiten 10.00 – 11.15 Uhr
	Kosten: T6 177,-€

Kursleitung: Christiane Wedekind, Feldenkrais-Lehrerin

Anmeldung: schriftlich mit Formular unter www.feldenkrais-wedekind.de oder telefonisch das aktuelle Programm anfordern 0231/ 917 35 40 oder Handy 0176 568 339 86

Es sind noch neue Kurse geplant
 Feldenkrais-Kurs am Mittwoch 18.30 Uhr -19.30 Uhr
 Yoga Kurs am Donnerstag 19.30 Uhr – 20.45 Uhr
 Start im Frühjahr, genaueres telefonisch erfragen
 0231/ 917 35 40 oder Handy 0176 568 339 86

FUNKTIONALE INTEGRATION – bewegungstherapeutische, Einzelstunden
 oder

LAUFSTIL VERBESSERN – Coaching mit der Feldenkrais-Methode, Einzelstunden
 Christiane Wedekind
 Termine nach Vereinbarung 0231/ 917 35 40 oder Handy 0176 568 339 86