



Feldenkrais Bewusstheit durch Bewegung®

Mittwoch 18:00–19:00 Uhr

offene Stunde 10er Block € 150,-

ermäßigt € 120,-

Bitte warme, bewegungsfreudige
Kleidung und Socken mitbringen!

Kursbeschreibung:

Unabhängig von Alter und Beweglichkeit lernst Du in den Gruppenlektionen Deine momentanen Bewegungs- und Verhaltensmuster kennen.

Entdecke leichtere, angenehmere Möglichkeiten Dich dynamischer und effizienter zu bewegen! Deine Haltung, die Bewegungskoordination, das Gleichgewicht, die Eigenwahrnehmung, die Atmung und vieles mehr, verbessern sich zunehmend!

Entdecke mehr **Leichtigkeit** und **Vitalität!**

Feldenkrais® Einzelstunden werden Funktionale Integration® genannt.

Anastasia Arabatzi

Information, Kursanmeldung und Einzelstunden
0650/ 676 1565 anastasia@freiraum-institut.at