

Feldenkrais®



FELDENKRAIS® ist eine körperorientierte Lernmethode mit deren Hilfe Bewegungsabläufe optimiert und Körperhaltungen grundlegend verbessert werden können.

Im Kurs erfahrt ihr, wie euer Körper funktioniert, wo ihr in der Beweglichkeit blockiert seid und wie Bewegungsmuster und Blockaden aufgelöst werden können. Das aufmerksame Wahrnehmen des eigenen Körpers und das Experimentieren mit der Bewegung stehen hier im Vordergrund. Die Methode wirkt zudem präventiv und ist eine sinnvolle Ergänzung zu anderen Therapien.

Freitags

10.30 - 11.45 Uhr

Start am 13. Sept 2024

TuS Gymnastikhalle

Mehrzweckraum

Gartenstraße 51

71691 Freiberg a.N.

5 Termine à 75min

Mitglieder 60,00 €

Nicht-Mitglieder 75,00 €

Anmeldung über die Geschäftsstelle des TuS Freiberg
kurse@tus-freiberg.de / 07141 270952

Gartenstraße 45, 71691 Freiberg a.N.

Nähere Infos: www.tus-freiberg.de/gesundheitskurse

