



Feldenkrais Workshop am Samstag den 9.11.2024 mit Ingo Herbst

Ein Tag in "Bewusstheit durch Bewegung" mit Ingo Herbst

Feldenkrais ist eine Methode mit der man das Körpergefühl und die Bewegungskoordination verbessern kann.

Es geht darum die eigene Wahrnehmungsfähigkeit dafür zu entwickeln, Bewegungszusammenhänge im eigenen Körper zu erleben und wirksame Alternativen zu finden um ungünstige Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten umzuwandeln.

Wir arbeiten mit kleinen, langsamen Bewegungen mit minimalem Aufwand und dem achtsamen in sich hinein Spüren – auch mit dem Rollen auf dem Boden, so wie wir das zu Beginn unseres Lebens getan haben. Dadurch kann sich in Gehirn und Körper etwas regulieren, Verspannungen können sich lösen, Atmung und Haltung werden spontan freier.

Freude an Bewegung kann entstehen, wenn sie gut organisiert ist.

Wann: Samstag 9.11.2024 von 10.30 - 16.30 Uhr
im Physiocenter Peilstöcker, Zehntfeldstr. 240 b

Teilnahmegebühr: €98.-

Kontakt, Info und Anmeldung:

Doris Eberl

www.de-mentalcoach.de, info@de-mentalcoach.de

mobil: +49 172 10 35 494

Doris Eberl
Lehrerin für mentale Fitness
und Gesundheitstraining
Tel. +49 172 10 35 494
www.de-mentalcoach.de

