

Ein fränkischer Feldenkrais-Ferienkurs



Auf einem Hügel in Mittelfranken bei Neustadt an der Aisch liegt das **Hotel Frankenland** von Eva Konz und Helmut Bauhof – eine grüne Oase am Waldesrand, die mit ihrer freundlichen Atmosphäre einlädt zu Ruhe und Erholung.

Der Unterricht in "Bewusstheit durch Bewegung" in kleiner Gruppe hilft Ihnen, über den Körper noch mehr in Kontakt mit sich und den eigenen Bedürfnissen zu kommen.

Sie lernen, Bewegung verlässlich und präzise, geschmeidig und leicht zu koordinieren. Sie bekommen einen Geschmack von der **Feldenkrais**-Methode und ihrer klärenden Wirkung für Körper und Geist.

Nutzen Sie Ihren Urlaub, um Ihren Horizont zu erweitern und für nachhaltige Erholung zu sorgen !

Zeit: Mo 11.11. - Fr 15.11.

Kursprogramm: Mo, Di und Do, Fr 10 – 12 und 14 – 16 Uhr

Mittwoch frei für persönliche Erholung und Unternehmungen

> bitte bringen Sie lockere, warme Kleidung und nach Möglichkeit eine eigene Matte mit

Kosten: € 320 für den Kurs / Anmeldung bei **Ingo Herbst:** tel. 089-22802464 / info@herbstkrais.de

Unterkunft: bitte buchen Sie selber im Hotel: tel. 09161-876036 / www.hotel-frankenland.eu

die Preise gelten für Übernachtung mit Frühstück. Mittag- und Abendessen werden von der Gruppe in Kooperation mit Herrn Bauhof organisiert

> es empfiehlt sich , am Sonntagabend schon anzureisen