

Ingo Herbst

Feldenkrais

Kursprogramm

2. Halbjahr 2024

„Bewusstheit durch Bewegung“

Lernen mit Bewegung, unterrichtet in der Gruppe

wöchentliche Präsenz-Kurse

Dienstag	18.30 – 19.30 Uhr		Netzwerk
Herbstkurs	17.09 - 22.10.	6 x 1h	90,00 €
Winterkurs	19.11. - 17.12.	5 x 1h	75,00 €

Mittwoch 09.30 – 10.30 Uhr: auf dem Boden ASZ Milbertshofen
10.45 – 11.45 Uhr: auf dem Stuhl

18.09. - 11.12.	11 x 1h
-----------------	---------

Donnerstag 16.30 – 17.30 Uhr Familienzentrum Trudering

19.09. - 19.12.	11 x 1h	165,00 €
-----------------	---------	----------

wöchentlicher Online-Kurs

Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr offener Kurs Zoom

19.09. - 19.12. (nicht in den Schulferien)	€ 13 / Stunde
--	---------------

Teilnahme jederzeit möglich

Anmeldung per Email

bitte bringen Sie zu allen Kursen bequeme, warme Kleidung und ein Tuch oder Handtuch mit

Wochenend-Seminare

Sa 9.11.	Bewusstheit durch Bewegung	c/o Doris Eberl
Mo 11.11. - Fr 15.11.	Ferienkurs	Hotel Frankenland
Sa 7.12.	Fk mit Lesung	VHS Haar
Sa 14.12.	Augen IV	Netzwerk

Kursorte

Netzwerk: Häberlstr. 17, 80337 München, U Goetheplatz

ASZ Milbertshofen: Schleißheimer Str. 378, 80809 München

Familienzentrum Trudering: Dompfaffweg 10, 81827 München

D.Eberl: Physiocenter Peilstöcker, Zehntfeldstr.240b, 81825München

Hotel Frankenland: www.hotel-frankenland.eu

VHS Haar Gesundheitszentrum: Fr.-Ebert-Str.12, 85540 Haar

Kontakt und Anmeldung

Kurse im Netzwerk: Ingo Herbst tel. 22802464 ww.herbstkrais.de

ASZ Milbertshofen: tel. 35627733 0 www.awo-muenchen.de

Kurs Familienzentrum: Ingo Herbst (s.o.)

c/o Doris Eberl: tel. 0172 1035494 www.de-mentalcoach.de

Ferienkurs Hotel Frankenland: Anmeldung bei Ingo Herbst (s.o.)

Kurse VHS Haar: tel. (089) 46002-800 / www.vhs-haar.de

Feldenkrais Einzelstunden "Funktionale Integration"

Lernen durch Berührung und Bewegung

bei spezifischen Problemen, akuten und chronischen Schmerzen

oder wenn Sie individuelle Betreuung wünschen

Ort: Auerfeldstr.23, 81541 München

Zeit: freitags und samstags

Kosten: nach Selbsteinschätzung, ab € 60

Dauer: ca. 1 Stunde

> *alle weiteren Informationen bei:* **www.herbstkrais.de**