

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**