

Ingo Herbst

Feldenkrais

Kursprogramm

1. Halbjahr 2025

„Bewusstheit durch Bewegung“

Lernen mit Bewegung, unterrichtet in der Gruppe

wöchentliche Präsenz-Kurse

| Dienstag | 18.30 – 19.30 Uhr | | Netzwerk |
|-------------|-------------------|--------|----------|
| Winterkurs | 14.01 - 25.02. | 6 x 1h | 90,00 € |
| Frühjahr I | 11.03. - 8.04. | 5 x 1h | 75,00 € |
| Frühjahr II | 22.04. - 10.06. | 5 x 1h | 75,00 € |
| Sommerkurs | 24.06. - 29.07. | 6 x 1h | 90,00 € |

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

| | |
|-----------------|---------|
| 15.01. - 2.04. | 11 x 1h |
| 30.04. - 30.07. | 9 x 1h |

| Donnerstag | 16.30 – 17.30 Uhr | | Familienzentrum Trudering |
|-----------------|-------------------|----------|---------------------------|
| 16.01. - 27.02. | 7 x 1h | 105,00 € | |
| 13.03. - 8.05. | 7 x 1h | 105,00 € | |
| 5.06. - 31.07. | 7 x 1h | 105,00 € | |

wöchentlicher Online-Kurs

| Donnerstag | 19.00 – 20.00 Uhr | offener Kurs | Zoom |
|--|-------------------|--------------|------|
| ab dem 9.01. (nicht in den Schulferien und vom 14.05. - 28.05.) € 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 29.03. | Judo-Rolle | Netzwerk |
| So 15.06. - Fr 20.06. | Ferienkurs Leutasch | Karwendel-Hotel |

Kursorte

Netzwerk: Häberlstr. 17, 80337 München, U Goetheplatz

ASZ Milbertshofen: Schleißheimer Str. 378, 80809 München

Familienzentrum Trudering: Dompfaffweg 10, 81827 München

Karwendel-Hotel: Ostbach 18, A-6105 Leutasch

Kontakt und Anmeldung

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

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

Kurs Familienzentrum: Ingo Herbst (s.o.)

Ferienkurs Leutasch: Anmeldung bei Ingo Herbst und im

Karwendel-Hotel: tel. +43 5214 6304 www.karwendel.com

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**