

**FELDENKRAIS
METHOD**

feldenkraisberlin.com

**Sonntags
16 – 18:30**



AWARENESS THROUGH MOVEMENT WORKSHOP

*move to learn,
learn to grow,
grow to live
more present*

**24. SEPTEMBER
AUF DER SUCHE
NACH EINHEIT**

**22. OKTOBER
LÄNGE – DIE
STILLE KRAFT
DES RÜCKENS**

**19. NOVEMBER
DYNAMISCHER
BEZIEHUNG VON
SCHULTERGÜRT
EL UND BECKEN**

**17. DEZEMBER
DREHBEWEGU
NGEN IM
ALLTAG**

**ZEIT: 16-18:30 CET
ORT: IN PERSON IM
FELDENKRAISZENTRUM
SCHÖNEBERG
BELZIGER STRASSE 71
10823 BERLIN
UND ONLINE VIA ZOOM
KOSTEN: 45€**

**CONTACT:
ASHALEITNER@GMAIL.COM**

EINE REIHE VON BEWEGUNGSWORKSHOPS, IN DENEN IHR DIE FÄHIGKEIT ENTWICKELT, AUF EUCH SELBST ZU ACHTEN. NEHMT EUCH DIE ZEIT, EUCH SELBST DURCH FELDENKRAIS®-LEKTIONEN BESSER KENNENZULERNEN. MIT DIESER PRAXIS KÖNNT IHR KÖRPERLICHE BESCHWERDEN LINDERN UND LERNEN, EURE MUSKULÄREN MUSTER, EMOTIONALE ZUSTÄNDE UND EURE VERHALTENSWEISEN ZU REGULIEREN.

OBWOHL ALS SERIE KONZIPIERT, KÖNNT IHR AUCH VON EINZELNEN WORKSHOPS PROFITIEREN. VORKENNTNISSE SIND NICHT ERFORDERLICH. AN DIESEN VIER SONNTAGEN WERDEN WIR VERSCHIEDENE ASPEKTE UNSERER KOORDINATION UND BEWEGUNGSORGANISATION ERFORSCHEN.