Feldenkrais Samstagskurs



Gehalten sein ohne Halten ..

An diesem Nachmittag geht es um das Thema Anspannung und Entspannung - oder wie kann ich entspannt sein im aufrechten Stehen oder in einer anderen Position. Was heisst dynamisches Gleichgewicht? Was für eine Rolle spielen dabei der Rücken und der Bauch? Wir werden dabei auch immer wieder dem Thema des sich Ausbalancierens begegnen.
Ich freue mich auf neugierige Menschen.

Voraussetzungen braucht es keine.

Datum	6.März 2027
Zeit	13.30 -17.30 Uhr
Ort	„Wu Wei" Raum für Bewegung und Achtsamkeit, Dankensbergstrasse 10A, 5712 Beinwil am See
Kosten	130.-
Leitung	Martine Girardin
Anmelden	klangbewegen@gmail.com oder 076 522 04 36

Martine Girardin, 076 522 04 36, klangbewegen@gmail.com,
klangbewegen.ch