

Feldenkrais Samstagskurs



Frei atmender Brustkorb

An diesem Nachmittag werden wir uns dem Brustkorb zuwenden und über verschiedene Bewegungen, manchmal mit einer unterstützenden Deckenrolle (oder einem gerollten Badetuch), die Beweglichkeit des Brustkorbes erforschen. Dazu gehören natürlich auch die Brustwirbel, die Halswirbel als Verbindung zum Kopf und die Lendenwirbel als Verbindung zum Becken.

Wer möchte gerne etwas freier atmen? Ich freue mich auf neugierige Menschen.

Voraussetzungen braucht es keine.

Datum	14.November 2026
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