

Feldenkrais Samstagskurs



Rund um die Hüftgelenke

An diesem Nachmittag werden wir uns den Hüftgelenken zuwenden. Einerseits sind bewegliche Hüftgelenke wichtig, damit die Kräfte gut weitergeleitet werden können, andererseits führen unbewegliche Hüftgelenke dazu, dass andere Körperstellen zu sehr beansprucht werden. Dadurch können Verspannungen oder Schmerzen (auch im Rücken) entstehen. Neben der Beweglichkeit wird es auch um Verbindungen zu anderen Körperstellen gehen.

Voraussetzungen braucht es keine - ich freue mich auf neugierige Menschen.

Datum	19.September 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