

Entspannt und beweglich durch die Methode Feldenkrais

Neu

→	montags: Uhrzeit:	ab 16. April 2012 (8 x) 12.00 – 13.00 Uhr
→	mittwochs: Uhrzeit:	ab 18. April 2012 (9 x) 18.30 – 19.30 Uhr
	Ort:	WMTV-Gymnastikhalle
	Zusatzgebühren:	1,00 €/ je Std – für Mitglieder 5,00 €/ je Std. – für Nichtmitglieder
	Anmeldung: oder:	WMTV-Geschäftsstelle – Telef. 31 85 97 Telef. 0177 – 5843012 - Andreas Lukosch

**Bitte bequeme warme Kleidung, Decke od. großes Handtuch
sowie ein Badetuch als Kopfstütze mitbringen!!!**

Die Feldenkrais-Methode ist ein Verfahren zur Schulung des Körpers durch Bewegung. Sie geht davon aus, dass der Mensch durch das Bewusstwerden von Bewegungsabläufen seine Lebensqualität verbessern kann. Alte, starre und möglicherweise krankmachende Bewegungsmuster werden erkannt, aufgebrochen und durch neue, die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiverende Bewegungsmuster ersetzt. Die Feldenkrais-Methode ist geeignet für alle Menschen, ob jung oder alt, ob mit oder ohne Beschwerden.