

Vorläufiges Programm

Sonntag 18:30 Uhr Begrüßung der Teilnehmer durch Frau Block

Täglich von Montag bis Samstag

10.00 – 11.30 Uhr *FELDENKRAIS®*-Erfahrung

Auch wird es am Spätnachmittag zwischen 17.00 und 18.00 auf Wunsch der Teilnehmer noch eine Einheit geben.

Von der *FELDENKRAIS®*-Methode profitieren Menschen jeden Alters – *FELDENKRAIS®* verbessert die Beweglichkeit und kann Schmerzen lindern. Die Methode wirkt zudem präventiv.

Auf sanfte Art und Weise lernen die Teilnehmer/innen, ungünstige Gewohnheiten beim Bewegen, die zu Verspannungen und Schmerzen geführt haben, zu verändern. Die neue innere Haltung spiegelt sich dann auch im äußeren Erscheinungsbild wieder. So erweitert man sein Potential für Bewegung und die Auswirkung auf Lebenslust und Freude am Tun werden erfahrbar.