

feldenkrais mitte

_____im April_____

Liebe Feldenkrais-Interessierte,

im April ermuntern wir 24 Wirbel, sich um sich selbst zu drehen, außerdem steht unser Laufseminar ins Haus, bei dem man die Feldenkrais Methode in Aktion erleben kann. So kleine Bewegungen, das soll was bringen...? Ja, in der Tat, das bringt's, überzeugt euch selbst!

Herzliche Grüße von

Kirsten und Florian

Das Geheimnis des leichten Laufens

Am **Samstag den 21. April** veranstalten wir unser Tagesseminar "Feldenkrais und Laufen". Für alle, die körperbewusst und vor allem mit Leichtigkeit und Freude laufen wollen. Das Seminar richtet sich sowohl an erfahrenen Läuferinnen und Läufer, aber auch an Menschen, die mit dem Laufen beginnen wollen. Ob Marathonläuferin oder Laufanfänger, alles sind willkommen.

Der Workshop füllt sich, bei Interesse meldet euch rechtzeitig an!

Anmeldung und Fragen gerne unter: info@feldenkrais-mitte.de

Info: <http://www.feldenkrais-mitte.de/www/pdf/FKL.pdf>

Das Seminar findet in den Lake Studios im wunderschönen Friedrichshagen am Müggelsee statt. <https://www.lakestudiosberlin.com/studiosrental>
<https://www.lakestudiosberlin.com/studiosrental>

Monatsthema

Drehung und Wirbelsäule



Nicht nur die Erde dreht sich um ihre eigene Achse, auch für uns hat Drehung eine große Bedeutung. Jedes Mal, wenn wir unsere Orientierung ändern, drehen wir uns auf die ein oder andere Art. Die Wirbelsäule spielt darin eine zentrale Rolle. Je freier sie ist, um so leichter können wir unsere Sinne nach der Welt ausrichten. Mit dem Monatsthema erkunden wir das Potential der Wirbelsäule für leichte und freie Drehung in allen Lebenslagen.

Ostern

Karfreitag und Ostermontag finden keine Gruppen statt. Wir wünschen frohes Ostereiersuchen!

Montags 18 Uhr | feldenkraisE

Montags um 18 Uhr findet zur Zeit alle zwei Wochen **feldenkrais E** statt. Eine experimentierfreudige und weitergefasste Variante der Feldenkrais-Arbeit. Gäste sind jederzeit willkommen.

Die nächsten Termine sind: **Mo 9.4. / Mo 23.4.**

Teilnahme mit Vertrag oder 10er Karte, die Termine können aber auch einzeln bezahlt werden, Gäste sind willkommen!

Raum frei

Unseren Raum kann man auch mieten! Ab Mai wird der **Montag Abend für einen regelmäßigen Termin ab 19.30 Uhr** frei. Auch am Wochenende finden sich Möglichkeiten. Gerne leitet dies an Interessierte weiter. Zu den Konditionen spricht uns an oder schickt eine Mail: info@feldenkrais-mitte.de



feldenkrais mitte

kirsten jacobs - florian schäffler
schönhauser allee 177 - 10119 berlin
49 85 35 91

www.feldenkrais-mitte.de

aktuelle gruppentermine:

mo 9.00
mo 18.00
di 12.00
di 18.30
mi 13.00
mi 19.00
do 10.00
do 19.30
fr 10.00

probestunde: 8 euro
monatl.: 47/70 euro
10er karte: 150 euro
einzelarbeit: 70 euro