

feldenkrais mitte

_____im Januar____

Liebe Feldenkrais-Interessierte,

wir hoffen, ihr hattet erholsame Tage und seid wohlbehalten in 2019 gelandet. Wir beginnen das Jahr damit, dem Schultergürtel Bewegung und Leichtigkeit zu verschaffen. Außerdem haben wir ein neues Angebot: Feldenkrais und Somatische Meditation. Mehr dazu lest ihr im Folgenden.

Wir wünschen allen ein gutes und gesundes Jahr!

Kirsten und Florian

Die Kraft des Beckenbodens

Samstag 26. Januar 2019 | 14 - 17 Uhr

mit Kirsten Jacobs

Kosten: 60 €

Anmeldung: mail@kimjacobs.de oder 49853591

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

Monatsthema

Leichtigkeit im Schultergürtel



Es gibt sicherlich viele Gründe, sich im Schultergürtel zu verspannen. Ob es Streß ist oder die Januarkälte, Loslassen tut immer gut. Zum Jahresbeginn widmen wir uns den Bewegungsmöglichkeiten der Schulter und erkunden die vielfältige Beziehung der Schulter zu anderen Bereichen des Körpers. Auf dass das Jahr mit Gelassenheit beginnen kann!

Feldenkrais und Somatische Meditation | donnerstags 18.30 Uhr - 19.30 Uhr

mit Florian Schäffler

Ab Januar gibt es bei uns ein neues Angebot. Immer Donnerstag um 18.30 Uhr gibt es eine weitere Gelegenheit in die vielschichtige Beziehung zwischen Körper und Geist einzutauchen. **Feldenkrais und Somatische Meditation** kombiniert ein Teil Feldenkrais-Arbeit mit einfachen geführten Meditationen, die ihren Ausgang in der Körperwahrnehmung haben.

Mehr dazu:

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

Bei Fragen spricht mich an oder probiert es einfach aus!

feldenkrais mitte - Audio

An dieser Stelle gibt es in loser Folge eine Feldenkrais Lektion aus den vergangenen Monaten zum Download. feldenkrais mitte für zuhause, für den Urlaub oder die Geschäftsreise. Die Audio-Lektion ist zu eurer freien Verfügung. Dafür wünschen wir uns, dass ihr die Werbetrommel rührt, nur gut über uns sprecht und uns weiterempfiehlt...

In dieser Lektion steht der Brustkorb im Mittelpunkt.

<https://www.dropbox.com/sh/gd2jgb358ayytm/AABu-9KoGug02LF9QYLNRmAqa?dl=0>

