



“Wohl - fühlen“ **„Im Gleichgewicht“**



Gleichgewicht ist eine Aktivität!

Wenn es uns leichtfällt, in vielen verschiedenen Positionen und Umgebungen im Gleichgewicht zu bleiben, gewinnen wir große Bewegungsfreiheit. Wir fühlen uns sicher und frei, wagen uns in die Welt hinaus, probieren neue Dinge aus und bewegen uns problemlos schnell und kraftvoll.

Zum Glück können wir viel dafür tun, unsere Balance-Fähigkeit zu erhalten. Die Feldenkrais-Methode ist dafür ein optimales Werkzeug. Sie fördert unsere Bewusstheit, um sicherer, leichter und zweckmäßiger handeln zu können. Wenn wir wahrnehmen, was wir tun und erkennen, dass es Alternativen dazu gibt, können wir die eigenen Bewegungen besser lenken und unser Gehirn darf tun, was es am besten kann: Bewegung koordinieren.

Datum: Samstag, 2. 3. 2019

Zeit: 9:30 - 14.30 Uhr

Ort: Bezirksverwaltungsstelle Hiltrup, DG, Patronatsstr. 22

Gebühr: 60,00 €

mit Imbiss und Getränken

Bitte Decke, Stoppersocken, Handtuch, bequeme Kleidung und eine Tasse mitbringen.

Die Anmeldung ist verbindlich mit Eingang der Gebühr bis zum 14. 2. 2019!

Weitere Informationen: Tel. 02501/441130

Heike Schenke