



„Leicht - füßig“

Feldenkrais auf Norderney 2019

Freitag, 22.11. - Sonntag, 24.11. 2019

Hotel „Caritas Inseloase“
Marienstr.18

Die Füße leicht und geschmeidig, das Gehen und Stehen leichter, das Leben leichter !

Unsere Füße sind ein „evolutionäres Meisterwerk“.

Mit dem komplexen System aus Knochen, Bändern, Muskeln und Nervenendungen ist der Fuß eines der Hauptempfindungsorgane des menschlichen Körpers.

Wir erkunden wir in diesem Seminar die Fähigkeit, mit mehr Leichtigkeit getragen zu werden. Vordergründig sind wir mit unseren Füßen beschäftigt, dabei spüren wir aber all unseren Bewegungsmöglichkeiten nach und kommen so, quasi auf leisen Sohlen, von ganz einfachen zu komplexeren Bewegungen.

Freitagabend 17:00 und 19:30, Samstag 9:30 und 17:00 und Sonntag 9:30.
Dazu steht uns ein schöner Raum im Hotel zur Verfügung.
Bitte bequeme, warme Kleidung/Socken mitbringen.

Kursgebühr 100,00 €
Incl. Umlage Seminarraum / Mineralwasser 14 €

Schöne EZ für 2 Tage mit Frühstück 112,00 €

Am ersten Abend werde ich für alle ein gemeinsames Abendbuffet für 15,00 € bestellt.
Hotel/Abendessen und Kurtaxe bitte vor Ort bezahlen !

Wir werden wieder Fahrgemeinschaften bilden.
Abfahrt, ca 9:30, damit wir um 13:30 die Fähre bekommen. Rückfahrt: Fähre um 15:15

Teilnehmerzahl max. : 14 Personen

Heike Schenke
-Feldenkrais-Pädagogin-

Tel. 02501.441130
0176.64744039



Die Anmeldung ist fest mit Eingang von 100,00 € bis zum 29. September 2019
Konto: PSD Bank Westfalen-Lippe, BIC GENODEF1P15 IBAN : DE 27400909003870818615