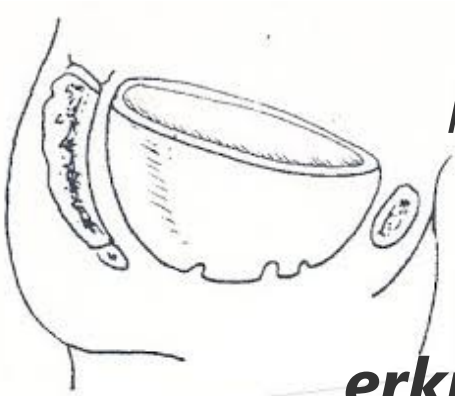




***“Wohl - fühlen”***  
***Feldenkrais – Intensiv***

***Beckenboden***  
***erkunden und stärken***

**Samstag, 29.11.2025**

An diesem Samstag erlernt Ihr das „Anspannen“, aber insbesondere auch das “Loslassen“ des Beckenbodens. Die unterschiedlichen Muskelregionen werden geklärt und gezielt betätigt, somit kann der Beckenboden im Alltag situationsangepasst und automatisch richtig reagieren.

Mit Aufmerksamkeit erspürt Ihr die Zusammenhänge von Beckenboden und Körperhaltung im Liegen, Sitzen und Stehen, sowie die Funktion beim Gehen, Heben, Tragen, Husten, etc.

Durch gezielte Übungen wird das Gelernte wirksam und erfolgreich umgesetzt.

***Ein lebendiger, kraftvoller Beckenboden hat auf Vieles einen positiven Effekt!***

Auch unsere Körperhaltung und unsere Art zu Gehen, die Hüften und der Rücken sowie die Atmung und Stimme werden kräftiger und freier...

**Samstag, 29. Nov. 2025**

**9:30 – ca. 13:30 Uhr**

**Bezirksverwaltungsstelle Hiltrup, DG, Patronatsstr. 22**

**Kursgebühr: 60,00 €**

Tee/Wasser Gebäck/Obst für die Pause ist vorhanden.

Bitte eine Tasse, Stoppersocken sowie ein großes und kleines Handtuch mitbringen

**Heike Schenke**

Feldenkrais-Lehrerin

weitere Informationen gerne unter 0176 64744039

Die Anmeldungen ist verbindlich mit Eingang der Gebühr bis zum 14.11.2025

Bankverbindung: VR- Bank Westfalen-Lippe eG, IBAN DE 27400909003870818615