



“Wohl - fühlen”
Feldenkrais – Intensiv

Eine Wohltat für deinen Rücken

Samstag, 16. November 2024

Unser Rücken benötigt Kraft und Beweglichkeit zugleich.
An diesem Samstag erforschen wir den Rücken, die Rippen, die
Wirbelsäule und wie sich der Rest des Körpers dazu verhält.
Du nimmst wahr, Wo und Wie ein “ Mehr“ an Beweglichkeit sofort die
Muskeln des Rückens entspannt und wie Du schnell mit kleinen
Bewegungen den Verspannungen vorbeugen oder sie auch auflösen
kannst.
Ein schmerz- und spannungsfreier Körper hat wesentliche Auswirkungen
auf unser Wohlbefinden und die Vitalität.

Samstag, 16. November 2024
9:30 – ca. 13:30 Uhr

Bezirksverwaltungsstelle Hiltrup, DG, Patronatsstr. 22
Kursgebühr: 55,00 €

Tee und Wasser/ Gebäck und Obst für die kleine Pause ist vorhanden!
Bitte bringt eine Tasse sowie Stopper-Socken, ein großes und ein kleines
Handtuch mit!

Heike Schenke

Weitere Informationen gerne unter 0176 64744039
Die Anmeldungen ist verbindlich mit Eingang der Gebühr bis zum 7. 11. 2024.
Bankverbindung: PSD Bank Westfalen-Lippe, IBAN DE 27400909003870818615