



Bewegung ist Leben

Viel Interessantes zum Thema Bewegung und Gesundheit gibt es alle zwei Wochen in den Gruppenstunden von Feldenkrais-Trainer Stefan Pöschl zu erfahren.

Im Turnsaal der **Volksschule Tulfes** vermittele ich auf leichte und verständliche Weise, wie Du deinen Körper einfacher und effizienter bewegen kannst. Unnötige Anstrengung wird dabei bewusst gemacht. Du wirst deine Bewegungsgewohnheiten erkennen und neue Möglichkeiten finden um deine Bewegungen nachhaltig zu verbessern.

Das Thema des nächsten Kurses laute **vier Punkte - zwei Hände, zwei Füße**. Der richtige Gebrauch und die richtige Platzierung dieser vier Punkte machen das Leben leichter.

Nächster Termin:

11.11.2023
17 – 19 Uhr

Anmeldung:
0664 177 50 30
praxis@kraisrund.com
www.kraisrund.com
Kursbeitrag: 15 Euro



Anwendungsbereiche
von Feldenkrais:

- Verbesserte Performance bei Sportlern, Tänzer, Musiker
- Prävention und Gesundheitsvorsorge
- Stressbewältigung
- Abnützungserscheinungen des Bewegungsapparates
- Chronische Rückenschmerzen
- Entwicklungsverzögerung und Lernschwierigkeiten auch bei Kindern