

## Special – Special – Special - Special

### Die Feldenkrais-Methode

oder...

*Das Abenteuer sich in achtsamer  
Bewegung zu erforschen*

Oft liegen immer wiederkehrenden Schmerzen unbewusst erlernte Bewegungsmuster zugrunde. Mit Hilfe von achtsamen, in wacher Aufmerksamkeit ausgeführten Bewegungen forschen wir nach neuen Bewegungsmöglichkeiten. Somit können wir unsere Lebensqualität entscheidend verbessern.

**Samstag, 10.02.2018 von 14:00 – 17:00 Uhr  
mit Gaia Gabriela Hofmann**

Kosten:

Mitglieder mit Kursbuchung 15,- €

Mitglieder mit Gerätebuchung 25,- €

Nichtmitglieder 35,- €