

feldenkrais

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung (Gruppenunterricht)

Feldenkrais Praxis, Bahnhofplatz 14, 8400 Winterthur

Durch verbal angeleitete sanfte Bewegungsabläufe lernst du, deine Wahrnehmung zu verfeinern und deine Bewegungsmuster kennen. Spielerisch erforschst und entdeckst du neue Zusammenhänge und Bewegungsmöglichkeiten. Das hilft dir, Gewohnheiten, die zu Verspannungen, Einschränkungen oder Schmerzen führen, zu verändern.

Kurszeiten

Montag: 9.00 – 10.00 Uhr
12.30 – 13.30 Uhr
18.00 – 19.00 Uhr

Mittwoch: 12.30 – 13.30 Uhr
17.10 – 18.10 Uhr

Donnerstag: 17.30 – 18.30 Uhr
19.00 – 20.00 Uhr

Leitung: Ursula Trüb

Kosten: Fr. 25.-/Std, quartalsweise zahlbar

Anmeldung: 052 337 20 42, 078 600 47 78

email: ursalat@bluewin.ch

www.ursulatrueb.ch

mitbringen: bequeme, warme Kleider, Socken
Schnupperstunde gratis

Einstieg jederzeit möglich

die Versicherung ist Sache der
Teilnehmenden

