



Musik & Therapie

*Individuelle musikalische und therapeutische Betreuung, Pädagogik - Weiterbildung - Forschung*

[www.verein-zimt.at](http://www.verein-zimt.at), Tel.: 02252 259 853, Kirchenplatz 13, 2512 Tribuswinkel

ZVR 56910721

# geschmeidig bewegen nach **Feldenkrais®**

Lass Wohlgefühl entstehen und Blockaden sich lösen  
durch Entspannungs- und Wahrnehmungsschulung  
nach der Feldenkrais - Methode®

## **Während den Einheiten erfährt man ...**

- ⇒ Muskeln und Gelenke zu gebrauchen ohne sie zu verbrauchen durch das Erforschen des eigenen Bewegungsspielraumes
- ⇒ wie man Wohlgefühl und Freude (**Kraft & Energie**) durch und mit Bewegung empfinden kann

[www.HARMONISCHERLEBEN.com](http://www.HARMONISCHERLEBEN.com)

mit Bernhard Schalk, MA, Feldenkrais- und Psychomotorik Pädagoge

**Termin:** Freitag, 9 bis 10 Uhr, genaue Termine bei Anmeldung, ab Feb.2020

**Kosten:** € 12,-- pro Einheit, verbindlich für ein Semester

Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung, 1 Decke, 1 Handtuch zum Zusammenrollen

**Anmeldung:** [ruth.h.siman@live.at](mailto:ruth.h.siman@live.at) Tel.: 02252 259 853