



Individuelle musikalische und therapeutische Betreuung, Pädagogik - Weiterbildung - Forschung

www.verein-zimt.at, Tel.: 0663 0312 4259, Kirchenplatz 13, 2512 Tribuswinkel

geschmeidig bewegen nach **Feldenkrais®**

Durch Entspannungs- und Wahrnehmungsschulung
nach der Feldenkrais - Methode®

können sich Blockaden lösen & Wohlgefühl entstehen.

Während den Einheiten erfährt man ...

- ⇒ Muskeln und Gelenke zu gebrauchen, ohne sie zu verbrauchen, durch das Erforschen der eigenen Bewegungsspielraumes.
- ⇒ wie man Wohlgefühl und Freude (**Kraft & Energie**) durch und mit Bewegung empfinden kann (mit Hilfe der Feldenkrais-Methode®).

„Entdecke die selbstverständliche Leichtigkeit von Bewegungen“

www.HARMONISCHERLEBEN.com

Wann? freitags 9:00 bis 10:00 Uhr, genaue Termine nach Anmeldung

Wo? ZiMT – Zentrum für Individual Musik und Therapie
Kirchenplatz 13, 2512 Tribuswinkel

Mit: Bernhard Schalk, MA
Feldenkrais- und Psychomotorik Pädagoge

Kosten: 15,-- pro Einheit verbindlich bis Jänner 2024; sporadisch 19,--

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

Anmeldung unter: ruth.h.siman@live.at Tel.: 0663 0312 4259