



Wollen Sie...

- ...sich leichter und müheloser bewegen
- ...neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken
- ...mit weniger Anstrengung mehr leisten

Dann ist die
FELDENKRAIS – METHODE®
genau das Richtige für Sie!

„FELDENKRAIS® -

STABILITÄT UND BEWEGLICHKEIT FÜR UNSERE INNERE ACHSE“

- die Bewegungslektionen werden mündlich angeleitet
- der Unterricht deckt ein breites Spektrum an Bewegungen ab
- führt zu einem verbesserten Wohlbefinden, fördert die Entwicklung von Leichtigkeit und Effizienz in unseren Alltagsbewegungen
- Feldenkrais® ist für alle Menschen geeignet und berücksichtigt ihre persönlichen Bedürfnisse

Workshop:	Freitagnachmittag 16:00 – 19:00 Uhr Samstag ganztägig (inklusive Mittagspause) 9:00 -15:30 Uhr
Beginn:	ab 21.02.2020 - 22.02.2020
Wo:	Kindergarten St. Aegydt
mitzubringen:	bequeme Kleidung, eine Matte und Decke als Unterlage
Kurskosten:	€ 110,-- für NF-Mitglieder, ohne Mitgliedschaft € 120,--

INFO UND KURSLEITUNG:

Heidi Kirchmayr, Physiotherapeutin und Feldenkraislehrerin
3180 Lilienfeld | Berghofstrasse 63 | Tel. 0680/3147233 | heidikirchmayr.at

ANMELDUNG:

Heidi Oysmüller | Tel. 06802315209 | oysmueller@A1.net
Begrenzte Teilnehmeranzahl, bitte rasch anmelden!

