

Feldenkrais

für

Schwangere

Die Ankunft einer neuen Seele erleichtern

Die Feldenkrais - Methode ist ein sehr sanfter, effektiver Weg,
um mehr Lebendigkeit und Leichtigkeit
in unser Leben zu bringen.

Schwangerschaft und Geburt sind eine besondere
Herausforderung für Körper und Seele.

In der Feldenkrais - Gruppenarbeit, genannt „Bewusstheit durch
Bewegung“ lernst Du
deine Wahrnehmung zu verfeinern,
Verspannungen zu lösen
und deine Atmung
und Beweglichkeit zu verbessern,
während dein Kind in dir immer mehr Raum fordert.

Leitung: *Dr. Karin Kittinger*

Termin: **Offene Gruppen** - jeden **Donnerstag** (ausgenommen
Feiertage)

9-9h50 (1UE) und/oder **10-10h50 (1UE)**

Ort: Praxis Dr. Kittinger Karin, Marienstrasse 5, 4400 Steyr

Kosten: *11 Euro pro UE*

Anmeldung: *0664/1842845*

Bitte bequeme Bekleidung, Unterlage und/oder Decke mitbringen