

GENTLE MOVING

Basierend auf Feldenkrais, nach der Wim Lijpers Methode



Pattigham

- Mehr Leichtigkeit im Alltag, Sport und Berufsleben
- Die Koordination wird verbessert
- Neue Bewegungen werden schneller erlernt
- Körperliche Fehlhaltungen werden bewusst gemacht und korrigiert
- Verspannungen werden auf sanfte Art gelöst

Die Freude und Leichtigkeit an der Bewegung die man in der Kindheit spürte wird durch Gentle Moving wieder wachgerüttelt.

Ineffiziente Bewegungsmuster und falsche, belastende Körperhaltungen führen häufig zu Beschwerden im Bewegungsapparat. Durch den Einsatz des gesamten Körpers bei jeder Bewegung können diese vermieden werden. Kopf, Oberkörper, Schultern, Arme, Becken, Beine und Füße sollen wie Mitglieder eines guten Teams zusammen spielen. Doch sehr oft bewegen und betrachten wir unseren Körper isoliert.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termine

Montags 19:00 – ca. 20:30 Uhr

Oktober 14., 21., 28.

November 4., 11., 18., 25.

Dezember 2.

Wo

Turnsaal der VS Pattigham

Bitte eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen!

**GRATIS Informations- und
Schnupperabend
am 7. Oktober um 19:00 Uhr**

Information und Anmeldung:

Birgitta Wiesbauer

Gentle Moving Trainerin

Bowen Practitioner

Heilmasseurin

Tel: 0680/ 3103886

07754/ 36660

Kursbeitrag: € 96,- für 8 Abende
Der Gesamtbetrag ist am ersten
Abend zu zahlen!