

Feldenkrais-Praxis am Bahnhofplatz
Bettina Läuchli / Bahnhofplatz 14 / 8400 Winterthur

Tel: 076 321 04 54

bettina.laeuchli@feldenkrais.ch
www.feldenkrais-am-bahnhofplatz.ch

Tageskurs am Samstag, 10. Dezember 2011 zum Thema Schultern – Arme

Im Alltag tragen wir oft viele "Lasten" auf unseren Schultern und mit der Zeit beeinträchtigen diese die Beweglichkeit und wirken sich auf Atmung (Brustkorb) und kann zu langwierigen Verspannungen führen. Über die Bewusstheit der Verbindung von den Schultern zu den Armen kann dies zu einer Entlastung führen.

An diesem Tageskurs erfahren Sie die Zusammenhänge zwischen Schultern und Armen Sie lernen, mittels spielerischer und sanften Bewegungsabläufen, diese freier und leichter zu bewegen. Dies kann zur Entlastung der Schultern führen und zu freudvoller, grösserer Beweglichkeit insgesamt.

Datum: 10. Dezember 2011
Kurszeiten: 09.30 – 12.00 / 14.00- 16.30 Uhr
Kursleitung: Bettina Läuchli, Feldenkrais-Pädagogin SFV
Kursort: Bahnhofplatz 14, 8400 Winterthur
Kurskosten: Fr. 120.—

Anmeldung schriftlich, per Mail oder telefonisch (siehe oben)

Anmeldetalon:

Name:

Adresse:

.....

verbindliche Anmeldung für den Tageskurs vom 10. Dezember 2011

Unterschrift: