

Bewusstheit durch Bewegung

ONLINE FELDENKRAIS® KURS HERBST / WINTER 2026

Mit sanften, achtsamen Lektionen entdeckst du neue Möglichkeiten für mehr Leichtigkeit in der Bewegung. Die Feldenkrais-Methode® verbessert deine Körperwahrnehmung und hilft dir, Anspannung loszulassen – ganz bequem von zu Hause aus.

BLOCK 1:

LEICHTER STEHEN. LEICHTER GEHEN.

16./17. September bis 21./22. Oktober

Erforsche, wie bewegliche Füße und eine gute Körperorganisation zu mehr Balance, Stabilität und einem müheloserem Gang beitragen.

BLOCK 2:

FREIER KOPF. FREIER NACKEN.

4./5. November bis 9./10. Dezember

Entdecke, wie Bewegungswahrnehmungen des Kopfes und Nackens dein Körpergefühl und deine Lebensqualität verbessern können.

UHRZEIT

mittwochs von 20.30 bis 21.30 Uhr oder
donnerstags von 8.15 bis 9.15 Uhr

PREIS

5er Karte: 60 €

10er Karte: 100 €

Einzelstunde: 15 €

Die Karte ist für Block 1 und/oder Block 2 gültig.

Anmeldung

Annegret Bletsas | Feldenkrais® Practitioner
+30 6978 77 67 81 oder bletsasannegret@gmail.com

www.annegret-bletsas.com

