

Donnerstag, 10.10.

09.30 Uhr

Work-Life Balance mit Feldenkrais®

Training

Bewußtheit durch Bewegung - Awareness Through Movement - hat Moshé Feldenkrais seine Methode genannt, wenn sie in Gruppen nach verbaler Anleitung praktiziert wird. Heute ist die Achtsamkeit, mit der wir uns selbst in diesen Bewegungserkundungen begegnen, vielen Menschen ein Begriff. Wir erleben mit dieser Aufmerksamkeit für uns selbst, wie wir resilient werden, sein und bleiben können.

Dieses Seminar bietet eine praktische Einführung in die FELDENKRAIS® Methode als Ressource für Resilienz, Kraft und innere Ausgeglichenheit.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und ein größeres Handtuch als Unterstützung für den Kopf mit. Wenn gewünscht auch gerne Ihre eigene Yogamatte und eine Decke.

Sollte eine Durchführung in Präsenzform nicht möglich sein, wird diese Veranstaltung am selben Termin online stattfinden.

Seminarleitung

Monika Praxmarer

Feldenkrais Practitioner, Feldenkrais Ausbilderin, Heilpraktikerin

Alle Termine zu diesem Thema

ACHTUNG

1. Tag 09.30 - 17.00 Uhr, 2. Tag 09.30 - 12.45 Uhr

Dauer

12 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 368,- Euro, Mitglieder 305,- Euro

Ort

VIA Schankhalle Pfefferberg gGmbH
Schönhauser Allee 176
Loft, 2. Etage
10119 Berlin