

## Kursangebot von Gerda Maas

Montags 13:30 bis 14:30 Uhr (auch in den Ferien)

Für Ihre Gesundheit: "Bewusste Bewegung"

mit

# „FELDENKRAIS“

**Die Feldenkrais-Idee ist:**

Während leichter Bewegungsabläufe

- die eigene spontane Organisation bemerken
- die festgefahrenen Gewohnheiten entdecken
- mit Freude neue Alternativen entwickeln
- neue Möglichkeiten sich im Alltag freier, ökonomischer und leistungsfähiger zu bewegen

Sie sind herzlich eingeladen, in unsere bestehende Gruppe unentgeltlich zu schnuppern, um von der Feldenkrais-Methode einen ersten Eindruck zu gewinnen.

**Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin**

**Gerda Maas**

 02054 – 82 935 •  0172 - 244 88 73 •  [g.maas@gmx.de](mailto:g.maas@gmx.de)