

# Pressemitteilung 28. Juni 2016



 **Diakonie  
Hochfranken**

## Zwei Feldenkrais-Sommerkurse Stressfrei in Bewegung Hof

Zu einem Feldenkrais Sommerkurs lädt das Hofer Mehrgenerationenhaus der Diakonie in Kooperation mit Sabine Döhla ein. Er heißt „Leichter und freier - mit Füßen, Augen und Nacken“ und startet am Montag, 11. Juli. In einfachen, fein aufeinander abgestimmten Lektionen erforschen die Teilnehmer, wie sie in Balance kommen, überanstrengte Partien entlasten und sich leichter, freier und effizienter bewegen können. „Der Kurs eignet sich für alle, die ihr Gleichgewicht verbessern oder Stress abbauen wollen, nach Erleichterung suchen bei Schwindel, Tinnitus oder Nackenverspannungen“, erklärt die Kursleiterin Sabine Döhla.

Der Kurs geht über vier Abende und beginnt jeweils um 18.30 Uhr montags. Ebenfalls am 11. Juli startet das Nordic-Walking mit Feldenkrais. Es beginnt um 19.45 Uhr und geht über fünf Montage.

Für beide Kurse ist Treffpunkt im TPZ am Lindenbühl. Anmeldungen unter 0160 97922562, per Mail [doehla@feldenkrais-phenomen.de](mailto:doehla@feldenkrais-phenomen.de) oder über das MGH Hof, Tel. 09281 540390578.

### Ansprechpartnerin für Presse:

Eva Döhla

Kommunikation & Marketing

Diakonie Hochfranken gGmbH

Klostertor 2 · 95028 Hof

Telefon 09281-837-122

Fax 09281-140039-122

[eva.doehla@diakonie-hochfranken.de](mailto:eva.doehla@diakonie-hochfranken.de)

[www.diakonie-hochfranken.de](http://www.diakonie-hochfranken.de)

---

Diakonie Hochfranken gGmbH - Klostertor 2 - 95028 Hof

AG Hof: HRB 4003

Geschäftsführung: Martin Abt, Maria Mangei