

# Pressemitteilung 13. September 2016



 **Diakonie  
Hochfranken**

Feldenkrais-Kurse übers MGH

## Bewegt in den Herbst

Hof

Das Mehrgenerationenhaus der Diakonie bietet in Zusammenarbeit mit der Feldenkrais-Pädagogin Sabine Döhla zwei Feldenkrais-Herbstkurse an. Sie richten sich unter dem Motto „Bewusstheit durch Bewegung“ an Menschen, die entweder stark beansprucht sind oder einfach neue Wege suchen im Umgang mit sich selbst, ihrem Beruf, ihrem Sport oder mit Schmerzen. Bewegungs-, Arbeits- und Lebensqualität können neu erfahren und günstig

beeinflusst werden. Durch die Verfeinerung der Wahrnehmung für Bewegungs- und Haltungsmuster, lernen die Teilnehmer spannungsbedingte Schmerzen aufzulösen und ihre Beweglichkeit, Haltung und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Die Kurse starten am Montag, 10. Oktober, um 17.30 Uhr und um 19 Uhr im TPZ am Lindenbühl. Jeder Kurs besteht aus zehn Einheiten.

Anmeldung und Infos gibt es bei der Kursleiterin Sabine Döhla unter Tel. 09287 / 99 88 699 und doehla@feldenkrais-phenomen.de oder im MGH Hof unter 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

www.diakonie-hochfranken.de

---

Diakonie Hochfranken gGmbH - Klostertor 2 - 95028 Hof

AG Hof: HRB 4003

Geschäftsführung: Martin Abt, Maria Mangei