

Pressemitteilung 18. Dezember 2015

Feldenkrais Winterkurse in Hof Bewusstheit durch Bewegung Hof

In Zusammenarbeit mit dem MGH beginnt im Januar der nächste Feldenkrais-Kurs mit zehn Stunden. Die Teilnehmer verfeinern in sanften Bewegungslektionen ihre Körperwahrnehmung und lernen ungünstige eingeschliffene Bewegungsmuster nachhaltig zu verändern. „Die sensorischen Erfahrungen nehmen Sie in Ihren Bewegungsalltag mit. Sie entdecken mehr Leichtigkeit und Ihre Belastbarkeit erfährt neue Grenzen“, erklärt Kursleiterin Sabine Döhla.

Die nach ihrem Begründer Dr. Moshé Feldenkrais ganz auf Körper und Geist abgestimmte Feldenkrais-Methode, erfordert keine körperlichen Voraussetzungen und ist daher für Menschen jeden Alters offen und geeignet. Anmeldung und Information bei Sabine Döhla
0160/ 97 92 25 62 und 09287/ 99 88 699. Die Kurse beginnen am Montag, 18. Januar in Hof und finden ab da wöchentlich statt. Kurs 1 startet um 17.30, Kurs 2 um 19 Uhr.

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