

Pressemitteilung 2. April 2015

Feldenkrais-Kurs

Bewusstheit durch Bewegung

Hof

Ein Kurs über die „Feldenkrais-Methode“ beginnt am 20. April im TPZ am Lindenbühl. Er wird in Kooperation des Hofer Mehrgenerationenhauses mit der Kursleiterin Sabine Döhla angeboten.

Die Feldenkrais-Methode nutzt die Fähigkeit unseres Nervensystems zum lebenslangen Lernen. Sie unterstützt Lern-, Heilungs- und Veränderungsprozesse in vielen Bereichen des Lebens.

In sanften Bewegungs-Lektionen verfeinern die Teilnehmer ihre Körperwahrnehmung und lernen dadurch ungünstige Bewegungsmuster nachhaltig zu verändern. Alle Bewegungsabläufe werden kraftvoller, effizienter, leichter und klarer.

Der Kurs ist wertvoll für alle, die neue Wege im Umgang mit sich selbst, dem Sport, dem Beruf oder mit Schmerzen suchen. Er findet neun Mal montags statt. Zwei Uhrzeiten werden angeboten: 17.30 oder 19 Uhr. Dauer ist jeweils 75 Minuten.

Anmeldung ist möglich über 09287 – 9988699, doehla@feldenkrais-phenomen.de oder im Mehrgenerationenhaus Hof unter 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