

# Pressemitteilung 30. Januar 2017



 **Diakonie  
Hochfranken**

Kurs „Bewusstheit durch Bewegung“  
Feldenkrais ab 6. Februar  
Hof

Für Menschen, die stark beansprucht sind oder neue Wege suchen im Umgang mit sich selbst, mit ihrem Sport, ihrem Beruf oder ihren Schmerzen wird ab 6. Februar ein neuer Feldenkrais-Kurs angeboten. Er wird von der Feldenkrais-Pädagogin Sabine Döhla geleitet und findet in Kooperation mit dem MGH der Diakonie statt. Bewusstheit durch Bewegung, das bedeutet: In sanften Abfolgen lernen die Teilnehmer ihre Körperwahrnehmung zu verfeinern und ungünstige eingeschlifene Bewegungsmuster nachhaltig zu verändern. Denn durch gesündere und leichtere Bewegungen können Arbeits- und Lebensqualität neu erfahren und günstig beeinflusst werden. Feldenkrais ist ein sanftes Training für Menschen jeden Alters, das Körper und Geist gleichermaßen anspricht. In Hof starten am 6. Februar zwei Kurse zu zwei Uhrzeiten; einmal um 17.30 und einmal um 19 Uhr im TPZ am Lindenbühl. Jeder Kurs läuft neunmal montags bis April. Der Einstieg für neue Teilnehmer ist wöchentlich möglich.

Anmeldung und Infos bei Sabine Döhla unter 0160 97922562 oder 09287 9988699; doehla@feldenkrais-fenomen.de sowie im Mehrgenerationenhaus Hof.

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