

Pressemitteilung 13. Oktober 2017



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 Körper-Wahrnehmung lernen die Teilnehmer Schmerzen aufzulösen und ihre Beweglichkeit, Haltung und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Die Kurse hatten erst einen Termin und gehen am Montag, 23. Oktober, weiter. Der Einstieg ist noch gut möglich. Die Kurse laufen um 17.30 Uhr und um 19 Uhr im TPZ am Lindenbühl. Jeder Kurs besteht aus acht Einheiten.

Anmeldung und Infos gibt es bei der Kursleiterin Sabine Döhla unter Tel. 0160 97922562 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