

# Pressemitteilung 28. Dez 2017



Feldenkrais in Hof - Winterkurse

## Beweglich ins neue Jahr

Hof

In Zusammenarbeit mit dem Hofer Mehrgenerationenhaus starten am 22. und 23. Januar neue Feldenkrais-Winterkurse. Die Teilnehmer sind eingeladen, die Feldenkrais-Methode mit ihrer ungewöhnlichen Herangehensweise kennenzulernen und dabei ihren eigenen Körper neu zu entdecken. „Verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ihre Haltung und Ihre Atmung und lassen Sie einschränkende Bewegungsmuster einfach los“, erklärt die Kursleiterin und Feldenkrais-Pädagogin Sabine Döhla. Sie verbindet in den Einheiten Übungen zur Körperwahrnehmung mit neuer Aufmerksamkeit für Bewegungen, Wohlbefinden und Leichtigkeit in Alltag, Beruf oder Sport.

Die drei Kurse, die mit dem MGH der Diakonie Hochfranken angeboten werden, umfassen jeweils neun bzw. acht Einheiten à 75 Minuten. Im TPZ am Lindenbühl startet am Montag, 22. Januar ein Kurs um 17.30 Uhr und einer um 19 Uhr. Im Hotel Central startet am Dienstag, 23. Januar um 20.15 Uhr der achteilige Kurs. Der Einstieg ist auch später noch möglich.

Anmeldung und Informationen bei Sabine Döhla, 0160 / 97 92 25 62, doehla@feldenkrais-phenomen.de und im MGH 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