

Pressemitteilung 3. April 2017



 **Diakonie
Hochfranken**

Feldenkrais-Frühjahrskurse

Sanft in Bewegung kommen mit dem MGH

Hof

Für Menschen, die den eigenen Körper neu entdecken, ihre Beweglichkeit verfeinern und ins Gleichgewicht kommen möchten, werden nach Ostern neue Feldenkrais-Kurse angeboten. Sie werden von der Feldenkrais-Pädagogin Sabine Döhla geleitet und finden in Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus der Diakonie statt. Das Motto des Frühjahrskurses lautet "Leichtigkeit in der Bewegung und für den Kopf". Durch achtsame und bewusst verlangsamte Bewegungen entwickeln sich Leichtigkeit und neue „Verdrahtungen“ im Denken und Fühlen. Feldenkrais ist ein sanftes Training für Menschen jeden Alters, das Körper und Geist gleichermaßen anspricht.

In Hof starten drei Kurse zu verschiedenen Uhrzeiten; zunächst ab Montag 24. April um 17.30 und um 19 Uhr im TPZ am Lindenbühl. Jeder Kurs läuft neunmal montags. Am Dienstag, 2. Mai, startet um 20.15 Uhr ein Spätkurs im TC Hof am Theresienstein. Dieser läuft acht Mal bis Ende Juni. Der Einstieg für neue Teilnehmer ist wöchentlich möglich. Anmeldung und Infos bei Sabine Döhla unter 0160/ 97 92 25 62 oder 09287/ 99 88 699; doehla@feldenkrais-phenomen.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