

Pressemitteilung 4. Januar 2019



Feldenkrais in Hof - Winterkurse Beweglich ins neue Jahr Hof

In Zusammenarbeit mit dem Hofer Mehrgenerationenhaus starten im Januar neue Feldenkrais-Winterkurse. Die Teilnehmer sind eingeladen, die Feldenkrais-Methode 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 acht bis neun Einheiten à 75 Minuten. Im TPZ am Lindenhühl startet am Montag, 21. Januar ein Kurs um 17.30 Uhr und einer um 19 Uhr. Im Hotel Central startet am Dienstag, 22. Januar um 20.15 Uhr der achteilige „After Work“ 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