

Pressemitteilung 9. April 2019



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. Die Kurse richten sich auch an Menschen, die im Beruf, Privatleben oder Sport stark beansprucht sind und neue Wege im Umgang mit sich selbst oder ihren Schmerzen suchen.

In Hof starten drei Kurse zu verschiedenen Uhrzeiten; zunächst ab Montag 29. April um 17.30 und um 19 Uhr im TPZ am Lindenbühl. Jeder Kurs läuft neunmal montags. Am Dienstag, 30. April, startet um 20.15 Uhr ein „After-Work-Kurs“ im Hotel Central. Dieser läuft acht Mal. Der Einstieg für neue Teilnehmer ist wöchentlich möglich. Die Einheiten dauern jeweils 75 Minuten in allen Kursen. Menschen in besonderen Lebenssituationen können vergünstigt teilnehmen.

Anmeldung und Infos bei Sabine Döhla unter 0160 97 92 25 62 oder im MGH unter: 09281/ 540390578 und unter doehla@feldenkrais-phenomen.de

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