

Pressemitteilung September 2019



MGH Hof
Feldenkrais-Herbstkurse
Hof

Das Mehrgenerationenhaus der Diakonie lädt ein, die Feldenkrais-Methode mit ihrer ungewöhnlichen Herangehensweise kennenzulernen. In den drei Kursen, die demnächst starten, wird das eigene Körperpotenzial neu entdeckt. Die Teilnehmer verbessern ihre Beweglichkeit, Haltung und Atmung und lassen dabei einschränkende Bewegungsmuster einfach los.

Die Übungen führen zu mehr Wohlbefinden, Effizienz und Eleganz in der Bewegung. "Leichtigkeit in der Bewegung und damit zu einer Leichtigkeit für den Kopf" heißt das Motto. Die Kurse eignen sich für jeden, der einen bewussteren Umgang mit sich selbst sucht und seine Bewegungs-, Arbeits- und Lebensqualität günstig beeinflussen möchte.

Am Montag, 14. Oktober, starten um 17.30 und um 19 Uhr zwei Kurse im TPZ am Lindenbühl in Hof. Sie finden neun Mal jeweils montags statt und dauern 75 Minuten.

Am Dienstag, 15. Oktober, beginnt im Hotel Central der Feldenkrais After-Work-Kurs um 20.15 Uhr. Er besteht aus acht Einheiten à 75 Minuten. Vergünstigungen für Menschen in besonderer Lebenssituation sind möglich.

Anmeldung und Infos gibt es bei Sabine Döhla unter 0160 97922562, doehla@feldenkrais-phenomen.de oder im MGH unter 09281 540390-578.

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, Manuela Bierbaum