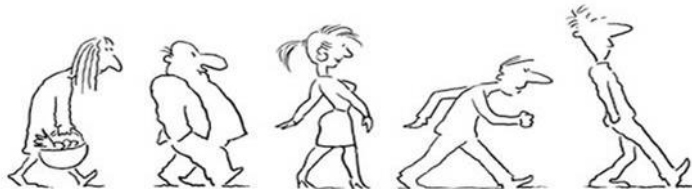


Feldenkrais-Bewegungswerkstatt im Seniorenzentrum Vivale Lindenhof Orpund

Wie geht's, steht's, sitzt's?



Es ist noch nicht aller Tage Abend ...

Die Feldenkrais-Methode® gibt Ihnen die Chance:

- Ihre Gesundheit zu verbessern und neue Fähigkeiten zu entdecken, erkunden und entfalten.
- zu lernen sich wahrzunehmen, achtsam zu bewegen und sich besser zu organisieren, um den Veränderungen gelassener und flexibler zu begegnen.
- Entwicklung zu erfahren und sich verändern können, d. h. Gewohnheiten den sich verändernden Umständen anpassen zu können.

Besuchen Sie unverbindlich eine **gratis Gruppenlektion**

„Bewusstheit durch Bewegung“

mit Daniela Mathys, dipl. Feldenkraispädagogin SFV

Anmeldung und Information:

Daniela Mathys Aktivierung, 032/ 356 11 30

www.feldenkrais-mathys.ch

Montag, 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr im Mehrzweckraum Haus C

Start ab Woche 42

15./22./29. Oktober, 5./12./19./26. November, 3./10./17. Dezember

Einstieg jederzeit nach telefonischer Anmeldung möglich.

Kosten: 25 CHF pro Lektion

Die Lektionen finden auf dem Stuhl statt, bitte Stoppersocken mitbringen und bequeme Kleidung anziehen.