



Feldenkrais-Seminar

Freier Nacken – gute Balance

Entdecke, wie du dich immer leichter und ökonomischer bewegen kannst!

Experimentiere neugierig mit achtsam ausgeführten Bewegungen z.B. **wie du deinen Brustkorb, deine Rippen, dein Schulterblatt etc. mit in die Bewegung einbeziehst**, so dass es ein gutes Zusammenspiel ergibt. Welche Bereiche können loslassen, damit keine Widersprüche in der Bewegung entstehen. **Entdecke deine Hüftgelenke neu.**

Wie nutzt du die Schwerkraft oder auch die Stütze über dein Skelett, um unnötige Anstrengung zu vermeiden.

Diese Erfahrungen führen dich zu einer neuen Qualität und Leichtigkeit im Bewegen, die dir dann im Alltag zur Verfügung steht, z.B. wenn du dich beim Autofahren umschaust, lange am Computer schreibst oder auf einem Bein stehend in deine Hose schlüpfst.

Dieses optimale Zusammenspiel im Körper ermöglicht dir eine gute Balance und Sicherheit beim Gehen, einen freieren Atem und führt dich zu einem neuen Wohlgefühl im Körper.

Ein mehrtägiges Seminar ist besonders wertvoll, da über die Nacht das zuvor Erfahrene in deinem Nervensystem "tiefer sinken" kann. Am nächsten Tag bauen wir darauf auf und du erntest die Früchte.

Sei mit dabei?

Wann? **26. u. 27. Jan 24** Fr. 18.30-21.30 / Sa. 10.00-13.00 u. 15.00-18.00 Uhr

Wo? im Mahatma-Yoga, Danziger Str. 1, Gröbenzell

Kosten: Frühbucherpreis: **100 € bis 12.01.24** – danach regulär **115 €**

Anmeldung: 08142 / 54721 oder 0177 / 321 90 11 – info@bewegt-beruehrt-sein.de
www.bewegt-beruehrt-sein.de weitere Infos auch unter www.feldenkrais.de

Leitung: **Monika Hailer-Roggenkamp** (Feldenkrais-Pädagogin und Physiotherapeutin)

Anmeldemodalitäten und Stornobedingungen:

Die Anmeldung erfolgt per Mail an info@bewegt-beruehrt-sein.de. Bei Zusage der Reservierung bitte ich um Überweisung der Seminargebühr. Mit dem Eingang des Geldes auf unten angegebenes Konto ist der Platz fix.

Im Falle einer **Stornierung** werden bis 7 Tage vor Seminarbeginn die Seminarkosten zu 100 % zurückerstattet.

Bei einer Stornierung bis 4 Tage vor Seminarbeginn werden 50 % zurückerstattet.

Bei einer Stornierung ab 3 Tage vor Seminarbeginn werden 100 % der Seminarkosten berechnet. (20 % des Preises bekommst du als Gutschrift für ein anderes von mir angebotenes Seminar.)

Kann das Seminar aufgrund von Krankheit der Leiterin nicht durchgeführt werden, wird der Seminarpreis ganz erstattet. Die Kosten für Unterkunft und Anreise trägt jede*r Teilnehmer*in selbst.

Kontodaten:

Monika Hailer-Roggenkamp

IBAN: DE67 7005 3070 0031 5318 82 BIC: BYLADEM1FFB

Verwendungszweck: „Name / Kurs- oder Workshopdatum“

Anmeldebestätigung:

Nach Eingang des Geldes auf meinem Konto, schicke ich eine Anmeldebestätigung per Mail zu.