



F e l d e n k r a i s

M e t h o d

Lernen in Bewegung

Inge Schuster - liz. Feldenkraislehrerin

staatl. gepr. Masseurin

Gesundheitspädagogin nach Kneipp

Münzstraße 25, 86956 Schongau

Feldenkrais intensiv - Der Weibliche Weg

Wir alle kommen mit einem großen Schatz an Möglichkeiten auf diese Erde, der uns zu der Frau macht, die wir wirklich sind.



Was kommt nach dem Spüren, dem Wahrnehmen und der Achtsamkeit, die wir uns schenken? Wo ist unser weibliches Potenzial, unser Ausdruck, unser von Innen nach Aussen agieren?

Gemeinsam gehen wir auf Spurensuche um unserer urweiblichen Kraft Gestalt, Form und Bewegung zu geben, um diesen Schatz zu heben.

Die Basis dafür sind Feldenkrais-Lektionen, verbunden mit dynamischen Bewegungs-einheiten, Elementen aus dem Yoga und Meditation.

Themen und Termine:

Sa. 04. Sept. - vom Bauchgefühl, Atmen und der inneren Kraft

Sa. 16. Okt. - Hartnäckig und verbissen? Es geht auch anders!

Sa. 20. Nov. - Kiefer und inneres Lächeln, die Krone aufsetzen

jeweils von 9.30 Uhr - ca. 13.00 Uhr

Kosten pro Einheit: 50 €

Info und Anmeldung:

Inge Schuster, mail: ingeschuster@onlinehome.de

Tel.: 0152-34 39 5887

"Selbstentwicklung ist verbunden mit dem Erkennen des eigenen Wertes"

Moshè Feldenkrais