



**Feldenkrais in der Gruppe:
Freude an Bewegung entdecken.**

Feldenkrais
Claudia Bettinaglio

www.feldenkrais-praxis.ch



Feldenkrais

Claudia Bettinaglio

Lehengasse 27 4142 Münchenstein

061 411 41 24 info@feldenkrais-praxis.ch

FELDENKRAIS IN DER GRUPPE **Bewusstheit durch Bewegung**

In den Gruppenstunden leite ich Sie verbal an, bestimmte Bewegungen und Bewegungsabläufe zu machen. Dabei geht jede Feldenkrais-Stunde auf ein spezifisches Thema ein. So haben Sie die Möglichkeit, Ihre Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten zu erforschen, «Neues» auszuprobieren und Freude an Bewegung wieder zu entdecken. Ihre Selbstwahrnehmung wird verfeinert und Ihre Bewegungsmöglichkeiten differenziert und erweitert.

10 Gruppenstunden, Donnerstags von 18:30 - 19:30 Uhr

- Ort:** Praxis panta rhei, Tramweg 2 in 4144 Arlesheim, www.pantarhei-arlesheim.ch
Die Praxis befindet sich 2 min von der Tramhaltestelle Arlesheim Dorf, Tram 10.
- Zeit:** Donnerstags von 18:30 - 19:30 Uhr
- Daten:** 19. / 26. Oktober | 2. / 9. / 16. / 23. / 30. November und 07. / 14. / 21. Dezember 2017
- Kosten:** Im 10er Block CHF 25.-/h = CHF 250.-, in Einzelstunden: CHF 30.-/h
- Anmeldung:** info@feldenkrais-praxis.ch oder per Telefon: **061 411 41 24**