

MOVE & ROLL **oder „Ich habe (einen) Rücken“**

Beweglichkeit und Flexibilität mit der Feldenkrais-Methode
mit Marianne Daum

Workshop am 17.03. / 18.03.2018 in der Hofwerkstatt, Sibyllastraße 15 in Essen



Wir sitzen zu viel. Und bewegen uns zu wenig. Für viele ist der Begriff "Bewegung" gleichbedeutend mit dem Wort "Anstrengung". Teilweise haben wir regelrecht vergessen was es heißt sich mit Leichtigkeit zu bewegen.

Im Workshop MOVE & ROLL geht es vor allem um die sanfte und tiefgreifende Förderung der - als angenehm empfundenen - Beweglichkeit unseres Körpers, insbesondere des Rückens.

Die Feldenkrais-Methode wurde entwickelt durch den israelischen Physiker Moshe Feldenkrais. Sie ist bekannt: U.a. bei Menschen mit Rückenbeschwerden oder Bewegungseinschränkungen.

Mitmachen kann jeder. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

(10% der Kurseinnahmen kommen dem gemeinnützigen Verein PHILOS zugute, dessen großer Fan und Mitglied die Kursleiterin ist. Nähere Info unter: <http://philos-freundeskreis.org/>)

Zeiten: Samstag, 17.03.18: 14:00-18:00 Uhr / Sonntag, 18.03.18: 10:00-13:00 Uhr

Kursgebühr: 69,-€

Anmeldungen und Information unter: marionnedaum@freenet.de oder 0157 – 314 606 76