

Feldenkrais

BEWEGT KÖRPER UND GEIST

- Verspannung lösen, Leichtigkeit erleben
- Bewegung erforschen und reorganisieren
- Gleichgewicht verbessern, Ausgeglichenheit entdecken
- Koordination fördern und Vitalität steigern

Wann: **Immer montags** (ausgenommen Schulferien und Feiertage)
Ein Einstieg ist mit vorangehender Anmeldung jederzeit möglich.

Zeit: 19 bis 20 Uhr

Ort: BOZ Bottminger Zentrum,
Therwilerstrasse 14 in Bottmingen

Kosten: CHF 20 (für BOZ-Mitglieder) pro Stunde
CHF 25 (für Nichtmitglieder) pro Stunde

Die BOZ-Mitgliedschaft beträgt CHF 30 pro Jahr.

Sie ermöglicht eine Vergünstigung aller Kurse und Aktivitäten im BOZ.

Mitbringen:

Bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch und evtl. Getränk

Kursleitung: Ursula Brog, Feldenkraispädagogin i.A.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Anmeldung und Auskunft bei der Kursleitung:

E-Mail: ursulabrog@yahoo.de oder

Tel.: 076 345 02 69 (ab 18 Uhr)

"Mich interessieren nicht nur bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne."

Dr. Moshe Feldenkrais