

Festgefahren im Alltagstrott, verspannt, schmerzanfällig und gestresst? Entwickeln Sie neue Beweglichkeit und Stabilität mit

Feldenkrais

beim VfL Stadthagen

**Neuer Kurs ab dem 10.04.2018,
dienstags 11 – 12 Uhr - Alte Polizei**

Was ist Feldenkrais

In den Kursen erfahren die Teilnehmer, wie Ihr Körper funktioniert, wo sie in ihrer Beweglichkeit blockiert sind und wie sie allmählich eingefahrene Muster auflösen. Das geschieht durch feinste, bewusst ausgeführte Bewegungsabläufe, meistens im Liegen, die jeder von Mal zu Mal individuell erweitert. Indem Sie so neue Varianten entdecken und erleben, werden Sie nicht nur körperlich beweglicher, entspannter und stabiler, sondern auch psychisch gelöster und geistig fitter.

Feldenkrais wird in vielen Bereichen verwendet: Zur Gesundheitsvorsorge, Verletzungsvorbeugung, Schmerzbewältigung u. Rehabilitation (z.B. nach Unfällen, Knochenbrüchen, Tinnitus u. neurologische Erkrankungen)

Die erfahrene Feldenkrais-Pädagogin Frau Söffker hat eine mehrjährige Ausbildung absolviert und nimmt regelmäßige an Fortbildungen teil. U.a. ist Sie auch Heilpraktikerin für Psychologie.

**Anmeldung und weitere Informationen in der Geschäftsstelle des VfL 1877 Stadthagen e.V., Herminenstr. 3, Tel.: 05721-4422
Mo - Fr von 10 - 12 Uhr und Di + Do von 16 -18 Uhr**

Kosten: 52/44 € (Nicht-/Mitglieder VfL) für 8 Übungstermine