

Neuer Kurs ab November:

Bewusst bewegen mit der **FELDENKRAIS®-Methode**



Infoabend am Mittwoch, 4. November, 18:30 Uhr

Teilnahme am Infoabend kostenfrei, Kursraum im Untergeschoss
(Eingang rechts hinten im Hof)

Kursbeginn: **Dienstag, 11. November, 18:30 – 20 Uhr**
(Teilnahme-Gebühr für sechs Kurstermine:
54 € / 48 € für Mitglieder im Quartiersverein;
Anmeldung erforderlich)

Kursleitung: **Hannah Löffler**
(zertifizierte Feldenkrais-Lehrerin);
E-Mail: feldenkrais_freiburg@posteo.de

Bewusst bewegen mit der FELDENKRAIS®-Methode

In diesem Kurs erkunden wir in sanften, achtsamen Bewegungen unsere individuellen Bewegungsmuster. Viele körperliche Beschwerden sind keine Frage des Alters, sondern entstehen durch unbewusste Gewohnheiten im Alltag.

Die FELDENKRAIS®-Methode lädt dazu ein, Bewegungen bewusster wahrzunehmen und neue, leichtere Möglichkeiten des Bewegens zu entdecken. Durch gezielte Lektionen fördern wir die Selbstwahrnehmung, verbessern unsere Körperhaltung und Beweglichkeit – für mehr Leichtigkeit, Stabilität und Wohlbefinden im Alltag.

Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet – unabhängig von Vorerfahrung oder körperlicher Fitness.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und ein kleines Handtuch.

Quartierstreff Qu33

Wannerstr. 33 | 79106 Freiburg i.Br.
Telefon: 0761. 429 652 69
E-Mail: qu33@quartierstreff.de
Webseite: www.quartierstreff.de

Vereinsgeschäftsstelle

Zähringer Straße 46 | 79108 Freiburg i.Br.
Telefon: 0761. 51044-88
E-Mail: info@quartierstreff.de
Webseite: www.quartierstreff.de