



Bewusstheit durch Bewegung

Erlebe die Feldenkrais-Methode - eine sanfte Art Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch bewusste Bewegungen lernst du, Verspannungen abzubauen und die natürliche Beweglichkeit zu steigern. Finde zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit.

Daten: Sonntag, 27. Oktober, 3. November, 11. November

Zeit: 17 - 18 Uhr

Preis: übers Abo

Mitnehmen: warme Kleidung, Socken

Teacher: Patricia

yogamarket