

# Einladung

zum

## Feldenkrais-Vormittag

„ bewegliche Schultern “

mit Ramona Bauer Feldenkrais-Lehrerin

**Samstag, den 17.02.2018 von 9:00 – 12:30 Uhr**

im

**Fastenzentrum Rerinck**

Werschener Str. 7

**06679 Hohenmölsen OT Zembschen**

(Parkplätze vorhanden)

**Teilnahmebeitrag 41 Euro inklusive Pausenversorgung**

Voranmeldung bei: Ramona Bauer  
Tel.: 034632 91541  
Handy: 0173 7544377  
ramona.bauer.feldenkrais@mailforyou.eu

oder bei: Tilo Rerinck(Fastenzentrum)  
Tel.: 034443 31007  
www.fasten-urlaub.eu

### Bitte mitbringen:

eine Decke, evtl. ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

### Was ist die Feldenkrais-Methode?

Sie verhilft den Menschen zu optimaler Bewegung und Haltung im Alltag mit geringstem Aufwand an Energie. Sie ist präventiv ebenso anwendbar wie in der Rehabilitation, unabhängig von Alter, Beruf und Vorkenntnissen oder körperlicher Konstitution.

### Was können Sie unter anderem erwarten?

- \* verbesserte Beweglichkeit
- \* größere Leichtigkeit in der Bewegungsausführung
- \* erhöhte Leistungsfähigkeit und Ausdauer
- \* Abbau von Stress und Spannungen
- \* verbesserte Haltung und Koordination
- \* funktionale Verbesserung bei Bewegungseinschränkung und Schmerz

**Herzlich willkommen!**



*Ramona Bauer*