

**SOZIALE KINDER UND
JUGENDARBEIT E.V.
FRIEDRICH-WENNMANN-HAUS**



Friedrich-Wennmann-Haus • Tinkrathstr. 68 • 45472 Mülheim an der Ruhr

DATUM:

Feldenkrais Workshops

Montags von 19.45 – 20.45 Uhr am

22.5.2023, 4.9.,16.10.,6.11.2023

für Mädchen und Frauen ab 14 Jahren bis unbegrenzt

**Stressbewältigung, Verbesserung der eigenen Beweglichkeit,
sowie der Atmung, das muskuläre Gleichgewicht wieder herstellen**

**Dies geschieht durch kleine langsame Bewegungen und durch
bewusstes Wahrnehmen des eigenen Körpers.**



Zeit für sich

**Leitung : Claudia – Physiotherapeutin und Feldenkrais
Lehrerin**

**Kosten pro Workshop 10,- € , bei Buchung aller 4
Termine Kosten 35,- €**

**Anmeldung ab sofort möglich
Jacke, Decke und dicke Socken mitbringen**