

barbara füzesi
feldenkrais
MIT HAND UND FUSS

Immer der Nase nach?

Ein Senioren-Kurs gemeinsam mit Gabriele Bohn

Möchten Sie sich im Alltag freudiger und sicherer bewegen, ein besseres Gleichgewicht finden? Leichter gehen, stehen, sich setzen und wieder aufstehen können?

Mit achtsamen und sanften Bewegungen im Sitzen auf einem Stuhl regen Sie Ihre Sinne an und lernen so, sich mit mehr Leichtigkeit zu bewegen. Danach erproben wir das Erlernete drinnen oder draussen.

Dauer jeweils ca. 90 Minuten.

Kurs 1

Freitag, 10 bis 11.30 Uhr
18. / 25. Mai und 1. / 8. Juni 2018

Kurs 2

Freitag, 10 bis 11.30 Uhr
15. / 22. / 29. Juni und 6. Juli 2018

Preis

80 Franken für vier Lektionen

Teilnahme

Max. 10 Teilnehmende
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Barbara Füzesi

Feldenkrais Pädagogin SFV
Krankenkassenanerkennung EMR

Schönenbuchstrasse 9
4055 Basel

078 661 09 92

info@barbarafuezesi.ch
www.barbarafuezesi.ch