

Neuer Kurs

1 Stunde nur für mich:

Schaffe mehr Beweglichkeit für Körper, Geist und Wahrnehmung

Angeleitet durch eine lizenzierte Feldenkraispädagogin werden in einer Gruppenstunde mit dem Namen „Bewusstheit durch Bewegung“ alltägliche Bewegungen auf leichte und spielerische Weise ausgeführt. Durch Schulung der Aufmerksamkeit erhält das Nervensystem die Gelegenheit, feine Unterschiede in Bewegungsabläufen wahrzunehmen und Alternativen zu erlernen. Somit werden Möglichkeiten für leichtere, effektivere, mit weniger Kraftaufwand ausgeführte und schmerzfreie Bewegungen gefunden.

www.balance-erfurt.de

Kursangebot 7 Einheiten

Beginn: Donnerstag, 30. Oktober 2025
Ende: Donnerstag, 18. Dezember 2025
(kein Kurs am 13. November 2025)
Zeit: jeweils 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr
Ort: online via Zoom oder vor Ort in der Praxis
Kosten: 112 € (für alle Termine)

Kontakt**Praxis****Balance by Silke Groesdonk**

0177 344 24 16

kontakt@balance-erfurt.de

Heinrich-Mann-Str. 3a, 99096 Erfurt

(Nur 2 Minuten vom Kaffeetrichter entfernt, Parkplatz vorhanden)

