

Neue Kurse

Leicht & beweglich ins neue Jahr – Feldenkrais in der Praxis BALANCE

Starte das Jahr mit einem Kurs, der dich unterstützt, Bewegungsfreiheit, Körperbewusstsein und innere Balance neu zu entdecken. Die Feldenkrais-Methode arbeitet mit sanften, präzisen Bewegungen, die das Nervensystem anregen und natürliche Bewegungsabläufe verbessern. Du lernst, Spannung zu reduzieren, Bewegungen effizienter auszuführen und deinen Alltag mit mehr Leichtigkeit zu gestalten.

*Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene – für alle, die ihr Jahr mit mehr Wohlbefinden, Beweglichkeit und einem klaren Körpergefühl beginnen möchten.*

www.balance-erfurt.de

KURSE online via Zoom oder vor Ort in der Praxis

Montags

08:30 – 09:45 Uhr
05.01. – 09.02.2026
6 Einheiten
für gesamt **96 €**

Dienstags

17:00 – 18:15 Uhr
06.01. – 10.02.2026
5 Einheiten
für gesamt **80 €**
kein Kurs am 20.1.26

Donnerstags

20:00 – 21:15 Uhr
08.01. – 12.02.2026
5 Einheiten
für gesamt **80 €**
kein Kurs am 5.2.26

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)

