

Neue Kurse

Neu *bewegen*. Neu *wahrnehmen*. Neu *denken*.

Feldenkrais – ganzheitliches, hirngerechtes Lernen mit der Methode „Bewusstheit durch Bewegung“. Angeleitet durch eine lizenzierte Feldenkraispädagogin werden alltägliche Bewegungen auf leichte, spielerische, ungewohnte Weise ausgeführt – für mehr Leichtigkeit, Effektivität und schmerzfreie Bewegung.

Jetzt anmelden und Platz sichern.

Geeignet für jedes Bewegungsniveau, ohne Vorkenntnisse.

www.balance-erfurt.de

KURSE *online via Zoom oder vor Ort in der Praxis*

Montags

11:00 Uhr
17.8. – 5.10.2026
8 Einheiten
für gesamt **128 €**

Ausnahme: 24.8. um 12 Uhr

Dienstags

17:00 Uhr
18.8. – 6.10.2026
7 Einheiten
für gesamt **112 €**

Ausnahme: 8.9. entfällt

Donnerstags

19:00 Uhr
20.8. – 8.10.2026
7 Einheiten
für gesamt **112 €**

Ausnahme: 10.9. entfällt

Kontakt

Der Montagkurs richtet sich an Menschen mit verminderten Kraftreserven.

**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)

