

Neue Kurse

Deine Auszeit bis Weihnachten: weniger Anspannung, mehr Beweglichkeit, mehr du.

Raus aus dem Funktionieren, rein ins Spüren. Mit achtsamen Feldenkrais-Bewegungen entdeckst du mehr Leichtigkeit und neue Freiheit im eigenen Körper. Ohne Leistungsdruck, ohne richtig oder falsch – einfach Zeit für dich.

Jetzt anmelden und Platz sichern.

Bewusstheit durch Bewegung – deine kleine Pause im Alltag.

www.balance-erfurt.de

K U R S E *online via Zoom oder vor Ort in der Praxis*

Montags

11:00 Uhr
26.10. – 21.12.2026

8 Einheiten
für gesamt **128 €**

Ausnahme: 30.11. entfällt

Dienstags

17:00 Uhr
27.10. – 15.12.2026

8 Einheiten
für gesamt **128 €**

Donnerstags

19:00 Uhr
5.11. – 17.12.2026

7 Einheiten
für gesamt **112 €**

Kontakt

Der Montagskurs 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)

