

All'insegna della consapevolezza con il Metodo

FELDENKRAIS

Bewegung neu entdecken

Frühjahr/Primavera 2018

Eine flexible Wirbelsäule als Basis für lebendige Bewegung
Una colonna flessibile é alla base di una vita flessibile

Zentrum Tau • Pillhofstraße /via Pillhof 37 • 39057 Eppan/Appiano (BZ) • info@zentrum-tau.it • www.zentrum-tau.it



Nahezu alle Alltagshandlungen erfordern einen **beweglichen Rücken**. Dabei übernimmt die Wirbelsäule das Drehen, Beugen und Aufrichten. Optimal genutzt, entlastet sie die Rückenmuskulatur von der angestregten Haltearbeit und verhilft zu mehr Flexibilität, Erweiterung und Verteilung der Arbeit.

I movimenti eseguiti durante le lezioni sono semplici, inusuali, con lo scopo di ottenere **attraverso la consapevolezza** una riorganizzazione dei movimenti abitudinali, riducendo disturbi funzionali, favorendo l'eliminazione dei blocchi, automatismi, tensioni psichiche e dolori.

www.feldenkrais.bz.it
www.zentrum-tau.it

LEITUNG/DOCENTE: Margit Hrasdil

zertifizierte Feldenkraislehrerin mit eigener Praxis seit 1994/
Insegnante certificata Metodo Feldenkrais dal 1994,
Trainer Mind Body Study Academy, NLP Practitioner

WOCHENKURSE /CORSI SERALI Frühjahr/Primavera 2018

BEGINN/INIZIO: 10. April 2018
ZEIT/ORARIO: Di/Mar ore 18 - 19 h
Kursbeitrag (5 Einheiten)/
Quota di partecipazione
(5 incontri): 70,- €

WOCHENENDSEMINARE/ SEMINARI 2018

SEMINAR I (in dt. Sprache):

Fr 20. - Sa 21. April 2018
Fr 17 - 19 h, Sa 10 - 12 und 14 - 16 h
Kursbeitrag: 90,- €

SEMINARIO II (in lingua italiana):

Ve 25 - Sa 26 maggio 2018
Ve 17 - 19, Sa 10 - 12 e 14 - 16
Quota di partecipazione: 90,- €

INFORMATION & ANMELDUNG/INFORMAZIONI & ISCRIZIONE:

ZENTRUM TAU • Tel. 0471 96 41 78 • info@zentrum-tau.it
Pillhofstraße/via Pillhof 37, 39057 Eppan/Appiano

