

**Franziska Egli Mobil 079 374 56 01**

**Kant. geprüfte Naturheilpraktikerin**

**Email** **fr.eg@bluewin.ch**

**franziska-egli.ch**

**bewegungsraumtermbel.ch**

**Feldenkrais Kurse im Bewegungsraum Term Bel in Domat** / **Em**s

Diese Bewegungslehre und gleichzeitig auch Achtsamkeitstraining wurde von Moshe Feldenkrais begründet.

Die Methode eignet sich für alle. Du brauchst keine speziellen Kenntnisse und es sind auch keine Anschaffungen nötig. Du kannst dich in bequemer Kleidung auf den Boden legen oder auf einen Stuhl setzen und den meist einfachen kleinen Bewegungen nach Anleitung folgen.

Du wirst deinen Körper ganz bewusst wahrnehmen und lernen, wie du unbewusst angeeignete Bewegungsmuster, wieder ablegen und zu leichtem effizientem Gebrauch deines Selbst zurückfinden kannst. Dies wird dich auch geistig und seelisch von Altlasten befreien.

Ab dem **21. August** finden im Bewegungsraum Term Bel in Domat/Ems „Bewusstheit durch Bewegung“ Gruppenkurse statt. Bitte melde dich unter meiner Mobil Nummer an.

**Freitag-Vormittag Gruppenkurse 8.15 – 9.15**

 **9.45 - 10.45**

**Kosten 7 x 1 Stunde Fr.140.00 vom 21.08.2020 – 02.10.2020**

**Bitte während Corona Phase eigene Matte mitbringen.**

**Einzelstunden für Feldenkrais, klassische Massage oder PilatesCare in Domat/Ems, Chur oder Haldenstein auf telefonische Voranmeldung.**

Das Unmögliche möglich, das Schwere leicht und das Leichte elegant werden lassen.

Moshe Feldenkrais