

Sommerpause - Zeit für sich

Feldenkrais Methode und Elemente aus dem Innerwise-Coaching

Öffentliche Workshops zur Förderung der Körperwahrnehmung, Bewegungsfreude und Lebendigkeit
Für Jugendliche und Erwachsene ohne besondere Vorkenntnisse
Kursleitung: Rahel Schönthal



- 15. 7. 2024 **Beweglicher, kräftiger Rücken**
aufrecht sein
- 22. 7. 2024 **Bewegliches Becken, freie Hüftgelenke**
zentriert sein
- 29. 7. 2024 **Bewegliche Füße, sicheres Gehen**
leichtfüßig unterwegs sein
- 05. 8. 2024 **Bewegliche Schultern, freier Brustkorb**
unbeschwert sein



Rahel Schönthal

Mehr Beweglichkeit über achtsame, sanfte Bewegungen verbessert die „Beweglichkeit“ im Gehirn und ermöglicht freieres Denken - der Alltag wird einfacher! Ich lade dich ein, innere Schätze zu entdecken!

Raum Stille Bewegung, Bümplizstrasse 101, 3018 Bern
10 – 15 Uhr mit 1h 15 Mittagspause

Preis pro Kurs: CHF 130.-

Die Kurse können einzeln und zusammen gebucht werden.
Beim Buchen mehrerer Kurse gibt es 10% Rabatt.
(Weitere Angaben zum Kurs, wie Anfahrt/ Parkmöglichkeiten,
sende ich nach der Anmeldung.)

www.rahelschoenthal.ch
079 194 97 61, info@rahelschoenthal.ch

