

## **Feldenkrais Ferienworkshop "Bewegung für den ganzen Menschen"**

Sie möchten beweglicher sein, sich gesünder fühlen und mehr über Bewegungszusammenhänge erfahren? Gute Selbstorganisation im Alltag führt zu Mühelosigkeit, Wohlgefühl und Bewegungsfreude.

In dieser Woche lernen Sie, Körperbewegung verlässlich und präzise, geschmeidig und ohne Anstrengung zu koordinieren. Sie bekommen einen Geschmack von der Feldenkrais-Methode und ihrer wohltuenden Wirkung auf Körper und Seele.

Nutzen Sie Ihren Urlaub, um Ihren Horizont zu erweitern und für nachhaltige Erholung zu sorgen.

*mit Elke Bruce Boye und Ingo Herbst*

*im VitalZentrum Bad Tölz*

**Sa 25. - Mi 29.11.**

*Kurszeiten: 10 – 16 Uhr*

*Kosten: € 360, im Frühbucher bis 4 Wochen vorher € 320*

*Anmeldung: bei Elke Bruce Boye, 089-508995 / [ebruceboye@web.de](mailto:ebruceboye@web.de)*

*oder Ingo Herbst, 089-22802464 / [info@herbstkrais.de](mailto:info@herbstkrais.de)*

*für Übernachtungsmöglichkeiten wenden Sie sich bitte an die Tourist Information :*

*Tel. 08041-7867-17 / [reservierung@bad-toelz.de](mailto:reservierung@bad-toelz.de) / [www.bad-toelz.de](http://www.bad-toelz.de)*