Ingo Herbst

Feldenkrais

Kursprogramm

2. Halbjahr 2025

„Bewusstheit durch Bewegung“

Lernen mit Bewegung, unterrichtet in der Gruppe

wöchentliche Präsenz-Kurse

Dienstag	18.30 – 19.30 Uhr		Netzwerk
Herbstkurs	16.09. - 21.10.	6 x 1h	90,00 €
Winterkurs	4.11. - 16.12.	6 x 1h	90,00 €

Mittwoch 09.30 – 10.30 Uhr: auf dem Boden ASZ Milbertshofen
10.45 – 11.45 Uhr: auf dem Stuhl

17.09. - 10.12.	11 x 1h
-----------------	---------

Donnerstag	16.30 – 17.30 Uhr	Familienzentrum Trudering
18.09. - 23.10.	5 x 1h	75,00 €
6.11. - 18.12.	6 x 1h	90,00 €

wöchentlicher Online-Kurs

Donnerstag	19.00 – 20.00 Uhr	offener Kurs	Zoom
ab dem 18.09. - 18.12.		€ 15 / Stunde	

Teilnahme jederzeit möglich

Anmeldung per Email

Wochenend-Seminare

Sa 13.12.

Die Kerze

Netzwerk

bitte bringen Sie zu allen Kursen bequeme, warme Kleidung und ein Tuch oder Handtuch mit

Kursorte

Netzwerk: Häberlstr. 17, 80337 München, U Goetheplatz

ASZ Milbertshofen: Schleißheimer Str. 378, 80809 München

Familienzentrum Trudering: Dompfaffweg 10, 81827 München

Kontakt und Anmeldung

Kurse im Netzwerk: Ingo Herbst tel. 22802464 www.herbstkrais.de

ASZ Milbertshofen: tel. 35627733 0 www.awo-muenchen.de

Kurs Familienzentrum: Ingo Herbst (s.o.)

Feldenkrais Einzelstunden "Funktionale Integration"

Lernen durch Berührung und Bewegung

bei spezifischen Problemen, akuten und chronischen Schmerzen
oder wenn Sie individuelle Betreuung wünschen

Ort: Auerfeldstr.23, 81541 München

Zeit: freitags und samstags

Kosten: nach Selbsteinschätzung, ab € 60

Dauer: ca. 1 Stunde

> *alle weiteren Informationen bei:* **www.herbstkrais.de**