

Ingo Herbst

Feldenkrais

Kursprogramm

1. Halbjahr 2026

„Bewusstheit durch Bewegung“

Lernen mit Bewegung, unterrichtet in der Gruppe

wöchentliche Präsenz-Kurse

Dienstag	18.30 – 19.30 Uhr*	Netzwerk
Winterkurs	13.01. - 24.03.	10 x 1h
Frühjahrskurs	14.04. - 12.05.	5 x 1h
Sommerkurs	9.06. - 28.07.	6 x 1h

* ab 12 Anmeldungen biete ich 2 Kurse an: um 18 und um 19 Uhr

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

14.01. - 25.03.	11 x 1h
15.04. – 22.07.	11 x 1h

Donnerstag 16.30 – 17.30 Uhr Familienzentrum Trudering

15.01. - 26.03.	10 x 1h	170,00 €
16.04. - 21.05.	5 x 1h	85,00 €
2.07. - 30.07.	5 x 1h	85,00 €

wöchentlicher Online-Kurs

Donnerstag	19.00 – 20.00 Uhr	offener Kurs	Zoom
ab dem 15.01. – 30.07.		€ 15 / Stunde	
(nicht in den Osterferien sowie am 14.05. und im Juni)			
Teilnahme jederzeit möglich		Anmeldung per Email	

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

Wochenend-Seminare

10 - 16 Uhr

Sa 21.03.	"Unter der Brücke"	Netzwerk
So 31.05. – Fr 5.06.	Ferienkurs	Karwendel-Hotel

Kursorte

Netzwerk: Häberlstr. 17, 80337 München, U Goetheplatz

ASZ Milbertshofen: Schleißheimer Str. 378, 80809 München

Familienzentrum Trudering: Dompfaffweg 10, 81827 München

Karwendel-Hotel: Ostbach 18, A-6105 Leutasch

Kontakt und Anmeldung

Ingo Herbst: 089-22802464 / 01520-4379611 info@herbstkrais.de

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

Karwendel-Hotel: tel. +43 5214 6304 info@karwendel.com

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: € 80

Dauer: ca. 1 Stunde

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