

**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	170,00 €
Frühjahrskurs	14.04. - 12.05.	5 x 1h	85,00 €
Sommerkurs	9.06. - 28.07.	6 x 1h	102,00 €

*\* 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***