

**Unter der Brücke**  
ein Feldenkrais-Tageskurs

... ist eine bildhafte Beschreibung der aussergewöhnlichen Position, mit der wir an diesem Tag arbeiten: ein Sich-Ausbalancieren auf allen Vieren auf dem diagonal gebeugten Rücken.

Auf diese Weise lassen wir den Boden die chronischen Verspannungen in Rücken, Brustkorb und Nacken behandeln.

Mehr Freiheit, Leichtigkeit, Aufrichtung und Atemraum sind der Lohn.

**Sa 21.03.** von 10 – 16 Uhr

im Netzwerk, Häberlstr.17, 80337 München

Kosten: € 80

Anmeldung und Info bei: **Ingo Herbst** 089-22802464 / [info@herbstkrais.de](mailto:info@herbstkrais.de)