

## Die Kunst des Gehens

Wie kann das tägliche und lebenslange Stehen und Gehen gut tun statt eine Belastung zu sein ?

Den automatischen und größtenteils unbewussten Ablauf des Gehens ins Licht der Aufmerksamkeit zu bringen und ein Gefühl und Verständnis für den ganzen Körper in der Koordination zu bekommen, ist Sinn dieses Tageskurses.

Spannungen im Rücken können sich lösen.

Die Belohnung ist außerdem ein fein abgestimmter harmonischer Bewegungsfluss, ein sicherer schwungvoller Gang und die Freude, die entsteht, wenn Sie den ganzen Körper in einer ungehinderten Bewegung erfahren.

*Samstag 20.03.21 10 - 16 Uhr*

*VHS Haar Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str.12, 85540 Haar*

*Anmeldung: tel. 089-46002-800 / [www.vhs-haar.de](http://www.vhs-haar.de) > Kurs-Nr.12114*