

## Feldenkrais mit Übungen und Lesung

"Das starke Selbst"

Über Feldenkrais gibt es in der Öffentlichkeit Vorurteile und Missverständnisse. An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit, diese Methode praktisch zu erleben und anhand der Lesung aus dem Buch von Moshe Feldenkrais (s.o.) auch ein theoretisches Verständnis zu bekommen, worum es eigentlich geht. Hören, Fühlen und Nachdenken können Spass machen und Körper und Geist erfrischen.

*ein Tageskurs mit **Ingo Herbst** am **Sa, 24. 04.** 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. 12115*

*sonstige Information: tel. (089) 22802464 / [www.herbstkrais.de](http://www.herbstkrais.de)*