

## **Die Kerze**

Wir werden alt, weil wir so viele Bewegungen nicht mehr tuen, die wir als junge Menschen noch ganz selbstverständlich gemacht haben. Indem wir hauptsächlich sitzen, werden wir immer eingeschränkter und steifer im Körper.

In diesem Sinne heben wir "die Kerze" aus dem Schatz des vergessenen Bewegungsrepertoires und stellen uns dieser dynamischen Herausforderung. Wenn Bauch- und Rückenmuskeln wach werden, können Sie die Bewegung der Wirbelsäule besser und besser kontrollieren.

Wie gut es doch tut, im ganzen Körper präsent und lebendig zu sein...

**Sa 11.12.** von 10 - 12 und 14 - 16 Uhr

im Netzwerk, Häberlstr.17, 80337 München

Kosten: € 70 / Frühbucher bis 2 Wochen vorher: € 63

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