

Ingo Herbst

Feldenkrais

Kursprogramm

2. Halbjahr 2026

„Bewusstheit durch Bewegung“

Lernen mit Bewegung, unterrichtet in der Gruppe

wöchentliche Präsenz-Kurse

Dienstag	18.30 – 19.30 Uhr*		Netzwerk
Herbstkurs	15.09. - 27.10.	6 x 1h	102,00 €
Winterkurs	10.11. - 15.12.	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

16.09. - 9.12.	11 x 1h
----------------	---------

Donnerstag	16.30 – 17.30 Uhr	Familienzentrum Trudering	
17.09. - 29.10.		6 x 1h	102,00 €
12.11. - 17.12.		6 x 1h	102,00 €

wöchentlicher Online-Kurs

Donnerstag	19.00 – 20.00 Uhr	offener Kurs	Zoom
ab dem 17.09. – 17.12.		€ 15 / Stunde	
(nicht am 8.10. und 5.11.)			

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 5.12.

"Sehen in Bewegung"

Netzwerk

Kursorte

Netzwerk: Häberlstr. 17, 80337 München, U Goetheplatz

ASZ Milbertshofen: Schleißheimer Str. 378, 80809 München

Familienzentrum Trudering: Dompfaffweg 10, 81827 München

Kontakt und Anmeldung

Ingo Herbst: 089-22802464 / 01520-4379611 info@herbstkrais.de

ASZ Milbertshofen: tel. 35627733 0 www.awo-muenchen.de

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 oder nach Selbsteinschätzung

Dauer: ca. 1 Stunde

> *alle weiteren Informationen bei:* **www.herbstkrais.de**