

Ingo Herbst

Feldenkrais

Kursprogramm

2. Halbjahr 2018

„Bewusstheit durch Bewegung“

Lernen mit Bewegung, unterrichtet in der Gruppe

wöchentliche Kurse

dienstags	18.15 – 19.30 Uhr	Netzwerk
Herbstkurs	11.09. - 23.10.	7 x 1h15min. € 133 / 120*
Winterkurs	6.11. - 18.12.	7 x 1h15min. € 133 / 120*

** Frühbucherrabatt bei Erhalt der Kursgebühr bis 14 Tage zuvor*

mittwochs	9.30 – 10.30 Uhr	ASZ Milbertshofen
16 x 1h :	4.07. - 25.07. und 12.09. - 16.12.	

freitags	13 x 1h15min.	VHS Haar
ab 12.10.	16.00 – 17.15	Anfänger Kurs Nr.12100
ab 12.10.	17.30 – 18.45	Fortgeschrittene Kurs Nr.12112

Wochenend-Seminare

10 – 16 Uhr

Sa 22.09.	Beckenboden	Bad Tölz
Sa 20.10.	Kopfstand	VHS Haar
Mo 29.10. - Fr. 2.11.	Ferienkurs	Bad Tölz
Sa 24.11.	Kiefer	Bad Tölz

bitte bringen Sie zu allen Kursen bequeme, warme Kleidung mit

Kursorte

Netzwerk: Häberlstr.17, 80337 München, U Goetheplatz
VHS Haar Gesundheitszentrum: Fr.-Ebert-Str.12, 85540 Haar
ASZ Milbertshofen: Schleißheimer Str.378, 80809 München
Bad Tölz: VitalZentrum, Ludwigstr.18 (Kurviertel)

Kontakt und Anmeldung

- > für die Kurse im Netzwerk und in Bad Tölz melden Sie sich bitte bei mir an: tel. (089) 22802464 /info@herbstkrais.de
- > Kurse VHS Haar: tel. (089) 46002-811 / www.vhs-haar.de
- > ASZ Milbertshofen: tel. (089) 35627733-0/asz-milbertshofen.de

Feldenkrais Einzelstunden "Funktionale Integration"

Lernen durch Berührung und Bewegung
bei spezifischen Problemen, akuten Schmerzen oder wenn Sie
individuelle Betreuung wünschen

Ort: Auerfeldstr.23, 81541 München
Zeit: freitags und samstags
Kosten: € 50 – 100 nach Selbsteinschätzung
Dauer: ca. 1 Stunde

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