

Ingo Herbst

Feldenkrais

Kursprogramm

1. Halbjahr 2024

„Bewusstheit durch Bewegung“

Lernen mit Bewegung, unterrichtet in der Gruppe

wöchentliche Präsenz-Kurse

Dienstag 18.30 – 19.30 Uhr Netzwerk

Winterkurs	9.01 - 6.02.	5 x 1h	75,00 €
Frühjahr I	20.02. - 19.03.	5 x 1h	75,00 €
Frühjahr II	9.04. - 14.05.	6 x 1h	90,00 €
Sommerkurs	18.06. - 23.07.	6 x 1h	90,00 €

Mittwoch 09.30 – 10.30 Uhr: auf dem Boden ASZ Milbertshofen
10.45 – 11.45 Uhr: auf dem Stuhl

10.01. - 20.03.	10 x 1h
10.04. - 17.07.	10 x 1h

Donnerstag 16.30 – 17.30 Uhr Familienzentrum Trudering

11.01. - 21.03.	10 x 1h	130,00 €
11.04. - 18.07.	10 x 1h	130,00 €

wöchentlicher Online-Kurs

Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr offener Kurs Zoom

11.01. - 25.07. (nicht in den Schulferien)	€ 12 / Stunde
--	---------------

Teilnahme jederzeit möglich

Anmeldung per Email

bitte bringen Sie zu allen Kursen bequeme, warme Kleidung mit

Wochenend-Seminare

Sa 20.04.	Fk mit Lesung	VHS Haar
So 19.05. - Fr 24.05.	Ferienkurs	Karwendel-Hotel
Sa 13.07.	Augen III	Netzwerk

Kursorte

Netzwerk: Häberlstr. 17, 80337 München, U Goetheplatz
ASZ Milbertshofen: Schleißheimer Str. 378, 80809 München
Familienzentrum Trudering: Dompfaffweg 10, 81827 München
VHS Haar Gesundheitszentrum: Fr.-Ebert-Str.12, 85540 Haar
Karwendel-Hotel: Ostbach 18, A-6105 Leutasch

Kontakt und Anmeldung

Kurse im Netzwerk: Ingo Herbst tel. 22802464 / herbstkrais.de
ASZ Milbertshofen: tel. 35627733 0 / awo-muenchen.de
Kurs Familienzentrum: Ingo Herbst tel. 22802464 / herbstkrais.de
Kurse VHS Haar: tel. (089) 46002-800 / vhs-haar.de
Karwendel-Hotel: tel.+43 5214 6304 / www.karwendel.com

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: € 50 – 100 nach Selbsteinschätzung, bezahlen Sie nach der
Behandlung

Dauer: ca. 1 Stunde

> alle weiteren Informationen bei: [**www.herbstkrais.de**](http://www.herbstkrais.de)