

Ingo Herbst

Feldenkrais

Kursprogramm

2. Halbjahr 2020

„Bewusstheit durch Bewegung“

Lernen mit Bewegung, unterrichtet in der Gruppe

wöchentliche Kurse

Dienstag	18.15 – 19.30 Uhr	Netzwerk
Herbstkurs	8.09. - 27.10.	8 x 1h15min. € 152 / 137*
Winterkurs	10.11. - 15.12.	6 x 1h15min. € 114 / 103*

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

Mittwoch	ASZ Milbertshofen
9.30 – 10.30 Uhr	auf dem Boden
10.45 – 11.45 Uhr	auf dem Stuhl

> bitte nachfragen, wann die Kurse wieder losgehen

Donnerstag	18.15 – 19.15 Uhr	Online-Kurs
offener Kurs	3.09. - 17.12.	Teilnahme jederzeit möglich

> bitte schreiben Sie eine Email, um den Link zu bekommen

Freitag	14 x 1h15min.	VHS Haar
ab 25.09.	16.00 – 17.15	Anfänger Kurs Nr.12100
ab 25.09.	17.30 – 18.45	Fortgeschrittene Kurs Nr.12112

Wochenend-Seminare

Sa 24.10.	Gebrauch der Hand	VHS Haar
Fr 20. - So 22.11.	Beckenboden	Netzwerk
Sa 12.12.	Die Kerze	Netzwerk
Sa 23.01.	Feldenkrais mit Lesung	VHS Haar

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

Kontakt und Anmeldung

- > für die Kurse im Netzwerk melden Sie sich bitte bei mir an:
Tel. 089-22802464 / info@herbstkrais.de
- > Kurse VHS Haar: tel. (089) 46002-800 / vhs-haar.de
- > ASZ Milbertshofen: tel. (089) 35627733-0 / 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: € 50 – 100 nach Selbsteinschätzung, bezahlen Sie nach der
Behandlung

Dauer: solange, wie es braucht

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