

*„Bewegung ist Leben. Leben ist ein Prozess.
Verbessere die Qualität des Prozesses und Du verbesserst das Leben selbst“.*
Moshé Feldenkrais

Feldenkrais-kurse und Intensivtage in Heidelberg September bis Dezember 2018

FORTLAUFENDER KURS : MONTAG, VON 19:00 UHR BIS 20:15 UHR – 8 TERMINE

24. Sept. · 1. Okt. · 8. Okt. · 15. Okt. · 5. Nov. · 12. Nov. · 3. Dez. · 10. Dez.

FORTLAUFENDER KURS : DONNERSTAG, VON 18:30 UHR BIS 19:45 UHR – 8 Termine

27. Sept. · 4. Okt. · 11. Okt. · 18. Okt. · 8. Nov. · 15. Nov. · 6. Dez. · 13. Dez.

INTENSIVTAGE IN HEIDELBERG – KÖNNEN EINZELN GEBUCHT WERDEN

- **SAMSTAG, DEN 13. OKTOBER, THEMA: GLEICHGEWICHT**
„Die grundlegende Bedeutung von Fußsohle, Becken und Nacken für das Gleichgewicht und die aufrechte Haltung“
- **SAMSTAG, DEN 1. DEZEMBER, THEMA: GREIFEN**
„Greifen: Koordination von Händen, Armen, Rumpf und Beinen – das ganze Selbst integrieren“

KOSTEN UND ORGANISATORISCHES

- Für Schüler, Studenten u. SeniorInnen ist eine Ermäßigung bei allen Kursen möglich.
- **Der Montags- und Donnerstagskurs mit je 8 Terminen kostet jeweils 110 € .**
Ermäßigung für einzelne ausfallende Termine: Wer am Anfang eines Kurses schon weiß, dass er an einzelnen Terminen keine Zeit hat, erhält eine Ermäßigung von 10 € für jeden ausgefallenen Termin. Teilnehmende können nach vorhergehender Absprache die Kurse wechseln.
- **Jeder Intensivtag kostet 70 €, Zeiten: 10 bis 13 Uhr und 14:30 bis 16:30 Uhr.**
Für die Mittagspause bitte etwas zum Essen mitnehmen. Für kalte und warme Getränke und Obst ist gesorgt.
- **Bitte überweisen Sie auf das unten angegebene Konto.**
- **Anmeldung für alle Kurse mit E-Mail oder telefonisch**
Leonhard Thomas · Im Weiher 55 · 69121 Heidelberg
E-Mail: info@thomas-feldenkrais.de oder
Telefonisch: 06221-65 45 73, Montag bis Freitag von 8.30-9.00 Uhr

EINZELSTUNDEN in FELDENKRAIS® Funktionale Integration

sind für jeden Menschen **sehr empfehlenswert** – vor allem bei individuellen Fragen und Anliegen oder länger andauernden Verspannungen bzw. Beschwerden!

- Eine Einzelstunde (60 Minuten) kostet 60 €, jede weitere Viertelstunde 10 €.
- Für Gruppenteilnehmende kostet die Einzelstunde ermäßigt 50 €.
- Eine Einführungsstunde (60 bis 75 Minuten) für die, die Feldenkrais kennenlernen wollen, kostet 50 €.