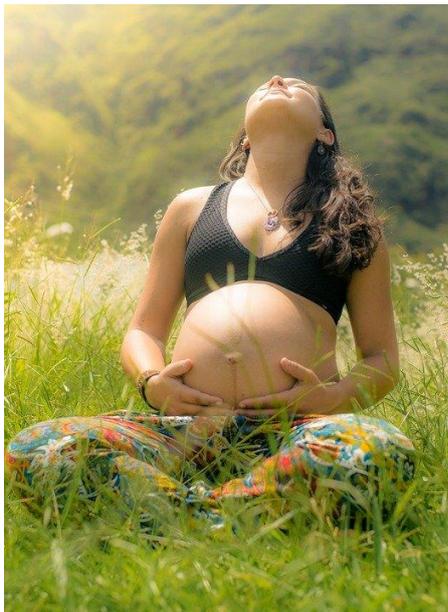


Beweglich durch die Schwangerschaft mit Feldenkrais®

Während der Schwangerschaft finden große Veränderungen im Körper statt. Der Körperschwerpunkt verlagert sich, das heranwachsende Baby benötigt mehr Raum. Die Feldenkrais®-Methode hilft, die alltäglichen Bewegungsabläufe an diese Veränderungen anzupassen.



Während den Feldenkrais®-Stunden werden die Bewegungen langsam ausgeführt. Jede werdende Mutter bewegt sich in ihrem eigenen Tempo, Wohlbefinden und Bewegungsmöglichkeit.

Die Feldenkrais-Lektionen fördern: die Beweglichkeit des Beckens, verbessern die eigene Körperwahrnehmung, bringen freiere Atmung und Stabilität rund um die neue Körpermitte.

Die Einheiten finden auf Matten liegend bzw. sitzend statt.

Bildquelle Pixabay

Wann: 25 Juni und 9 Juli um 19 – 20.15 ca. Uhr

Wo: Naturfreundehaus, Naturfreundeplatz 1, 4533 Piberbach/Neuhofen

Bitte mitbringen: Matte und Leintuch, bequeme **warme** Kleidung und Socken

Betrag: Euro 15,- je Einheit, Termine einzeln besuchbar

Aufgrund der vorgegebenen Regelungen, die für Veranstaltungen von max. 10 Personen gelten, ist eine Anmeldung notwendig. Die Gruppengröße begrenzt sich auf 9 Teilnehmerinnen. Der Raum hat eine Größe von über 200 m².

Für Information und Anmeldung bitte melden bei: Christina Gschliffner - Feldenkrais®-Lehrerin – 0650 28 00 601 oder gschliffner@dublin.com



FRAUEN
KOMPETENZ
ZENTRUM
FRAUEN- UND FAMILIENMEDIZIN

