



# Gesunde Gemeinde Lunz am See



## Die Entdeckung der Leichtigkeit

Feldenkrais Training

**Do. 7.6.2018 18-20 Uhr**

### Inhalt

Die TeilnehmerInnen werden in durch ein Set von Bewegungsfolgen geführt, die es ihnen ermöglichen, sich leichter, eleganter und effizienter zu bewegen.

Oft spürt man sich nachher federleicht oder so richtig mit dem Boden verwurzelt, es scheint mehr Raum zwischen den Wirbeln zu sein und überhaupt fühlt sich jeder Körperteil genau an seinem Platz.

Die Eigenwahrnehmung wird besser, durch Verspannungen bedingte Schmerzen werden gelindert oder verschwinden. Man lernt, sich besser zu organisieren, und das nur, indem man spielerisch mit Bewegungsfolgen arbeitet.

### Anmeldung

Dr. Ursula Barth (0664 3933469) [gesundheit@ubarth.at](mailto:gesundheit@ubarth.at) - Organisation  
Petra Rasser (0650 3177600) ist seit 15 Jahren Feldenkraislehrerin und wohnt seit 8 Jahren in St. Anton an der Jeßnitz.

**Veranstaltungsort:** Seehof 5. 3293 Lunz am See

**Kostenbeitrag:** € 20.-

Bitte bequeme Kleidung und eine Matte und/oder Decke mitbringen!