

## Körperbewusstheit durch **Embodiment**

Durch achtsame Körper-und Atemübungen, Feldenkrais-Elemente und **Tanzen** werden wir unseren Körper immer mehr bewohnen und dadurch grösstmögliche Lebendigkeit entwickeln und ausstrahlen.

Dies führt zu mehr Selbstbewusstsein und gibt uns den Mut, das Leben zu gestalten nach eigenem Gutdünken...

Was erlebt wird, bewirkt Veränderung!

Wann: Jeden zweiten Mittwochnachmittag von 15.00 bis 16.30 Uhr.

Start: 15. Januar 2020! Dieser Einstieg kostet Fr. 35.- und kann als Schnupperstunde benutzt werden. Danach verpflichtet man sich für weitere 5 x.

Daten: 29. Januar / 12. Februar / 26. Februar / 11. März / 25. März 2020.

Kosten: Diese Sequenzen kosten zusammen Fr. 150.—.

Ort: Feldenkraispraxis, Unterer Graben 17, 8400 Winterthur.

Bei Fragen kontaktieren Sie mich bitte unter: 076 321 04 54 oder per Mail

Ich freue mich auf experimentierfreudige Menschen!

Bettina Läuchli

Frage nicht, was die Welt braucht: frage vielmehr, was Dich lebendig macht.

Dann gehe hin und tue es!

Denn was die Welt braucht, sind Menschen, die lebendig sind.

Howard Thurman (leicht abgeändert)

---

Verbindliche Anmeldung:

- Schnupperstunde
- Gesamtpaket

Name: .....

Adresse: .....

.....