FELDENKRAIS-WOCHE

KURSNUMMER: **ZYP 01**
KURSZEIT: **ca. 3-4 Std./Tag**
PREIS: **€ 945**



Ute Birk:

Dipl. Soz., Heilpraktikerin, lizenzierte FELDENKRAIS® Pädagogin FVD, hat ihre Praxis in Berlin und unterrichtet die Methode seit 35 Jahren in Gruppen und Einzelstunden.

18.04. - 25.04.2027

Möchtest du dir deine Beweglichkeit zurückerobern und Leichtigkeit und Geschmeidigkeit entwickeln? Feldenkrais Lektionen werden ohne Anstrengung, mit ruhigen, achtsamen Bewegungen ausgeführt. Du schulst deine Wahrnehmung für dich selbst und erlernst neue Möglichkeiten. Verspannungen lösen sich, und deine Flexibilität, Ausdrucksfähigkeit und Kraft verbessern sich. Es bleibt auch genug Zeit, um das Land der Aphrodite, Sonne, Meer und Strand zu genießen.

In den **Feldenkrais** Stunden werden auf ruhige Art und mit sanften Bewegungen die eigenen Bewegungsmuster erforscht und andere Möglichkeiten ausgelotet. Dies bewirkt eine Verringerung von Anspannung, tiefere Atmung, bessere Aufrichtung und Bewegung mit mehr Leichtigkeit und Freiheit.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: 195 €/Woche)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Halbpension (Frühstück- & 3-gängiges Abendessen)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Paphos (ab 2 Personen)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Larnaca (ab 6 Personen)