

„Feldenkrais hilft mir meine Bewegungen zu optimieren und meine Haltung zu verbessern. Veränderte Bewegungsabläufe reduzieren Rückenschmerzen.“  
*Christel Günther, Aue (mehrfache Kursteilnehmerin)*

# Besser sitzen und Das Becken als Zentrum der Bewegung

## Der Herbstkurs 2020 mit der Feldenkrais- Methode®

Viele Menschen müssen beruflich oder auch in ihrer Freizeit über mehrere Stunden sitzen. **Vielleicht gehören auch Sie dazu ?** Diese einseitige Belastung erfordert, das wir Einschränkungen und Anspannungen, die dadurch entstehen, regelmäßig lösen. Damit Sitzen wieder angenehm wird, muss das Becken frei beweglich sein. Der Beckenboden gehört in Zusammenspiel aller beteiligten Muskelgruppen unbedingt mit dazu. Es wird im Kurs schützende und kräftigende Übungen geben. Der praktische Teil überwiegt neben einigen kurzen theoretischen Erläuterungen. Durch die vielfältigen überraschenden Lektionen erleben Sie gleichfalls die Lockerung der Rumpf-, Schulter- und Nackenmuskulatur.

Wie funktioniert es?

Mit verbal angeleiteten, anstrengungsfreien schmerzlosen Bewegungen, die Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984) entwickelte, können Menschen jeden Alters und in fast jeder körperlichen Verfassung ihre Beweglichkeit neu entwickeln. Dieses Seminar wird z. B. von den BKKs advita und securvita bezuschusst!

Termin : Samstag, den 31.10.2020 09.00 – 17.00 Uhr  
Sonntag, den 01.11.2020 09.00 – 15.00 Uhr  
Kursort : Vitalzentrum Schwarzenberg, A.-Günther-Str. 1  
Kursleiter : **Ralf Ziegler**, Feldenkraispädagoge , Urbar  
Kurswert : **230,00 €** incl. Getränke ( Kaffee, Tee, Wasser ) , Obst und kleiner  
Mittagsimbiss aus vornehmlich ökologischer Erzeugung  
**bei Buchung des Kurses bis Ende des Jahres 2019 210,00 €**  
Voraussetzungen : Teilnahme auch als Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse möglich

Organisation und Anmeldung : Bewegungsschule&Therapie Bärbel Espig  
www.physiotherapie-espig.de info@physiotherapie-espig.de  
Bei Fragen rufen Sie mich gerne an – Tel. 0171- 74 82 649 Ihre Bärbel Espig

Ich freue mich auch auf Sie ! Über 100 Teilnehmer haben meine Kurse bereits genutzt und ich bin immer wieder aufs Neue begeistert über die Rückmeldungen .... bitte wenden :