



Das Lächeln des flexiblen Beckenbodens

Eine Feldenkrais-Serie mit Fokus Beckenboden

3 x am Freitag: 8./ 15. / 22. März / 18.00 bis 19.30 Uhr

Nicht erst, wenn es ‚Probleme‘ gibt, ist es sinn- und freudvoll, ein verfeinertes Empfinden für den eigenen Beckenboden zu entwickeln.

Bewegungslektionen der Feldenkrais Methode® werden in dieser Serie genutzt, um den Beckenboden in seiner Flexibilität erfahrbar zu machen.

Erkundet werden die Möglichkeiten des Wechsels von Anspannung und Entspannung, der Aktivierung wohldosierter Kraft sowie Zusammenhänge von Bewegungszusammenspiel, Atem und Nervensystem.

Feldenkrais®-Praxis Jeanne Reppin,
Goldbrunnenstrasse 42, 9000 St. Gallen

Kosten: Fr. 120.-

Anmeldung/Infos: 071 280 17 55 / feldenkrais@jeanne-reppin.ch
Informationen zur Feldenkrais-Methode®: www.jeanne-reppin.ch