

# FELDENKRAIS®

mehr als bewegen



Anne Barthelmeß, FELDENKRAIS® Pädagogin und Therapeutin aus Berlin, leitet Sie sanft und kompetent an, mit einfachen Bewegungen neue Qualitäten zu entdecken, für

mehr Beweglichkeit, ein Leben lang

Special rund ums Sitzen und Arbeiten am Computer

**Samstag der 10.9.16 von 14:00 bis 17:00 Uhr**

- 40,- € für 3 Stunden
- bitte bring für dich eine Decke **oder** ein Handtuch mit
- bequeme Hosen und Socken sind hilfreich
- **Institut Christoph Mahr, Katharinenstr. 9, 10711 Berlin** (Halensee) Vorderhaus unterm Dach (mit Fahrstuhl)

Es beginnt und endet mit einer Lektion für die bessere Integration von Becken, Wirbelsäule und Arme, um langes Sitzen und Bildschirmarbeiten zu erleichtern.

Im mittleren Teil entwickeln wir kleine Bewegungssequenzen zum Mitnehmen für den Alltagsgebrauch und als Soforthilfe.

Der Kurs findet ab 5 Anmeldungen statt, Stichtag ist der 2.9.16, für max. 9 Teilnehmer. Mailt mir einfach euern Teilnahmewunsch...



bitte anmelden bei:

Anne Barthelmeß

mail@anne-barthelmess.de

0172-382 42 68

www.anne-barthelmess.de