

**DATUM:**

26.08.2019

**FELDENKRAIS® zum Kennenlernen**

Die FELDENKRAIS®-Methode, bekannt durch den Physiker, Ingenieur und Judolehrer Dr. Feldenkrais, ermöglicht es Menschen jeden Alters, Stress, Verspannungen oder Bewegungseinschränkungen abzubauen und wieder entspannter und vor allem beweglicher zu werden.

Spielerisch werden alltägliche Bewegungsabläufe, die häufig zu Schmerzen in Gelenken und im Rücken führen, variiert und neu eingeübt. Mehr Geschmeidigkeit, sich leicht und frei bewegen können, kann im Kurs der VHS Siebengebirge erlernt werden.

Das Angebot mit zehn Terminen in Oberdollendorf im Familienzentrum St. Laurentius beginnt am Donnerstag, den 05. September 2019 in der Zeit von 18:00 bis 19:30 Uhr. Das Entgelt beträgt 70,50 Euro.

Der Anmeldeschluss ist Freitag, der 30. August 2019. Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der VHS Siebengebirge: Tel.: 02244/889-203 oder -208.

Anmeldung nur schriftlich an: VHS Siebengebirge, 53637 Königswinter oder per Fax: 02244/889-378 oder per E-Mail: [vhs@koenigswinter.de](mailto:vhs@koenigswinter.de).