

Wir laden euch ein:

## „Bewusstheit durch Bewegung“

- ein Feldenkrais - Nachmittag

am Samstag, dem 3. Dezember 2016, von 15 bis 18 Uhr

In der Feldenkrais-Stunde erlebt und erfahrt ihr, wie ihr euch durch kleine Bewegungen besser spüren und mit euch umgehen könnt. Körper und Geist nehmen aus jeder Feldenkrais-Stunde viel mit, auch wenn äußerlich manchmal nicht viel zu passieren scheint.

Die Wirkungsweisen sind nur schwer in Worten zu beschreiben – erlebt es selbst!

- **Leitung:** Petra Zinke-Wolter, Feldenkraislehrerin und Physiotherapeutin
- **Teilnehmergebühr:** 10,00 €
- **Über die Feldenkrais-Methode** und ihren Begründer Dr. Moshé Feldenkrais könnt ihr hier mehr erfahren: [www.zinke-wolter.de](http://www.zinke-wolter.de)
- **Nähere Informationen und Anmeldung** bei Sybille Karrasch:  
Telefon 0211 - 49 121 43, mobil 0175 9741400  
oder per Mail: [sybille.karrasch@t-online.de](mailto:sybille.karrasch@t-online.de)
- Bitte bringt eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit.  
Für Getränke ist gesorgt.

### Jugend Werkstatt Leben - gemeinnütziger Jugendverein

Vereinssitz und Postanschrift: c/o Sybille Karrasch, Mozartstr. 5, 40479 Düsseldorf

Tel.: 0211 4912143, mobil: 0175 9741400

[info@jugend-werkstatt-leben.de](mailto:info@jugend-werkstatt-leben.de)

[www.jugend-werkstatt-leben.de](http://www.jugend-werkstatt-leben.de)

