

Feldenkrais® Methode



Bewusstheit durch Bewegung

In der Gruppe können Sie mit den sanften und doch herausfordernden Bewegungslektionen Ihre Beweglichkeit fördern, Achtsamkeit üben und Kraft tanken! Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zu Ihrer Gesundheit und stärken Ihre Ressourcen (Resilienz)!

Die Bewegung ist das Werkzeug der Methode. Weil die Gemeinsamkeit aller Menschen die Bewegung ist, dient die Methode allen Menschen von Kleinkind bis ins hohe Alter, therapeutisch wie auch in der Gesundheitsförderung!

Infos, Kurse, Workshops oder Newsletter-Anmeldungen:
www.mundocorpo.ch

BEWEGLICHER WERDEN

ACHTSAMKEIT ÜBEN

KRAFT TANKEN

Aktuelle Daten finden Sie auf www.mundocorpo.ch

Wochentage: **Dienstags** 18 bis 19 Uhr
(**alle 14 Tage**, jeweils gerade Kalenderwochen!)

Donnerstags 9 bis 10 Uhr/ 17 bis 18 Uhr

Wo: Quartierzentrum Friesenberg
 mundocorpo, Schweighofstrasse 230, 8045 Zürich

Kursleitung: **Taís Michelle Mundo**
 KomplementärTherapeutin Feldenkrais Methode

Kurskosten: **Eine Gruppenstunde:** 35 .-
5er Abo: 165.- SFR (2 Monate gültig)
12er Abo: 360.- SFR (5 Monate gültig)

Einige **Krankenkassen** beteiligen sich an den Kosten über die Zusatzversicherung.
Bitte klären Sie dies vorgängig bei Ihrer Versicherung ab!

Kontaktieren Sie mich unverbindlich bei Fragen oder Sonstiges per Telefon
unter 076 335 24 72 oder per E-Mail an info@mundocorpo.ch.

Weitere Infos finden Sie unter www.mundocorpo.ch



BEWEGLICHER WERDEN

ACHTSAMKEIT ÜBEN

KRAFT TANKEN