



Ziele des Kurses:

- Bewusstsein für den Körper wecken
- Möglichkeiten zur Selbstfürsorge finden
- ein gutes Körpergefühl schaffen
- kleine Probleme lösen, bevor sie groß werden
- Hilfe zur Selbsthilfe

Kursinhalt:

- Tai Chi, Qigong, Körperarbeit / Kontaktimprovisation
- Lektionen aus der Feldenkraismethode, Atemarbeit und Osteopathische Mobilisationen

Zeit:

12.9. - 28.11.19, donnerstags 17:15 - 18:30 Uhr

Ort:

**Allerheiligenstraße 10 (1. Etage, großer Saal),
99084 Erfurt**

Kosten:

185,- €, die Kursgebühr ist zur 1. Einheit in bar zu entrichten

Anmeldung / Fragen:

post@osteopathie-korb.de
telefonisch: Chris Reichwald 0152 36 35 96 86

Leitung:

Martina Korb, Heilpraktikerin und Osteopathin
www.osteopathie-korb.de
Chris Reichwald, Lehrerin für Tai Chi und Körperarbeit (IFBUB), www.tai-chi-erfurt.de

GESUNDHEIT EINLÄUTEN?

Unser Ziel ist, Gesundheitspflege und Selbstfürsorge als eigenständige Disziplinen zu etablieren.

„Auch eine Reise von Tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“

(chin. Weisheit)

Mach Dich auf den Weg!