



# FELDENKRAIS

## Selbstbestimmt leichter leben

Feldenkrais stärkt Körper und Selbstbewusstsein, kann Schmerzen lindern und die Beweglichkeit verbessern.

Am Arbeitsplatz fördert Feldenkrais eine kreative Lösungsorientierung und hält innovative Ideen zur Burnout-Prophylaxe bereit. Es stärkt die Leistungskraft und hilft, Fehlzeiten zu verringern.

Die Feldenkrais-Methode ist eine Lernmethode. Sie lernen sich besser organisiert und koordiniert zu bewegen. Feldenkrais Bewegungsabläufe sind schonungsvoll und einfach auszuführen – somit für jeden machbar, unabhängig von Kondition und Alter.

### **NEUER KURS zum Jahresbeginn:**

**Donnerstag, 11.01. – 22.02.2018 (7 Termine)**

**16:30 – 17:30 Uhr Sporthalle unter Kantine 2**

**Preis: 65,00 EUR**

#### **Anmeldung:**

LSV Geschäftsstelle  
Gebäude 113,  
hamlsv@lht.dlh.de  
Tel. 5070 2919

**[www.lsvham.de](http://www.lsvham.de)**

