

Bewegte Leichtigkeit



YOGA KENNT JEDER ... ABER WAS IST FELDENKRAIS?

Die beste Methode zur Reorganisation von Haltung- und Bewegungsmustern, die Schmerzen nachhaltig lindert sowie die Beweglichkeit steigert. Speziell auf Yoga angewandt ist Feldenkrais (basiertes) Yoga optimal, um Yogahaltungen leichter vorbereiten, einnehmen und halten zu können, und somit die Yogapraxis zu verbessern.

FELDENKRAIS-FREUNDESKREIS IN DER GRUPPE

Die Lektionen in „Bewusstheit durch Bewegung“ unterstützen und optimieren alle **Bewegungsfunktionen** des Alltags, wie Gehen, Sitzen, Stehen, Bücken, Drehen u.a. Die angewendeten Bewegungen sind sanft, einfach, angenehm, selbsterforschend und vergnüglich.

Sie sind geeignet für alle mit **berufsbedingten Haltungsschäden**:

- im **Bürojob**
- oder **Handwerk aller Art**
- nach **OPs** und **Reha**
- für **Musiker-Haltungsoptimierung** am Instrument
- für Sänger - **Verstärkung der Klangresonanz** über die Haltung
- für alle Menschen, die sich bis ins Alter ihre Beweglichkeit erhalten oder steigern möchten

ANJA BOTTER

- Yogalehrerin BDYoga
- Feldenkrais Lehrerin (in Ausbildung)
- Heilpraktikerin (Psychotherapie)
- Körperpsychotherapeutin (Heilpr.G.)

Mehr Infos per SMS oder
Anruf 0172 - 53 78 556 oder unter
info@bewegte-leichtigkeit.de



ANJA BOTTER

Yoga & Feldenkrais



ERLEBE YOGA / FELDENKRAIS(BASIERTES) - AUCH FÜR GENERATION 50PLUS -

Montag 19.00 - 20.30 Uhr Beginner

Mittwoch 19.00 - 21.00 Uhr Advance

ERLEBE FELDENKRAIS FREUNDESKREIS - AUCH FÜR GENERATION 50PLUS -

Donnerstag 19.00 - 21.30 Uhr

KOSTENLOSE KURSEINFÜHRUNG

Montag / Mittwoch / Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr

SMS oder Anruf 0172-537 85 56 oder info@bewegte-leichtigkeit.de

SO ERREICHEN SIE MICH

Anja Botter | Yogastudio Am Kamp 20 | 21261 Welle



Folge mir auf Instagram und Facebook