



Bettina Kelm
Feldenkrais
Physiotherapie

Wochenende 09. + 10.10.2021

Workshop in der Eifel

„Bewusstheit durch Bewegung“

und

Wandern

In diesem Workshop werden wir uns der einfachen Mittel der Methode bedienen: Bewegen, Spüren, Wahrnehmen und geduldiges Erforschen. Feldenkrais Stunden haben die Tendenz ausgleichend zu wirken. Ein Empfinden von größerer Entspannung oder innerer Ordnung oder Klarheit kann die Folge sein.

Die Atmosphäre des Klosters und seiner wunderschönen Umgebung laden zusätzlich zum Abschalten und Erholen ein.

Das Kloster Steinfeld erfüllt die jeweils gültigen Corona Schutzmaßnahmen!

Anreise wahlweise Freitagabend oder Samstagmorgen

**Samstag, 09.10.2021: 10.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 17.30 Uhr
Feldenkrais**

**Sonntag, 10. Oktober 2021: Gemeinsam Wandern, je nach
Wetterlage länger oder kürzer**

Gebühr: 70,00 €

Kursleitung

Bettina Kelm, FELDENKRAIS®- Lehrerin und Physiotherapeutin