

Beschwingt

Feldenkrais Workshop zum Thema Beckenboden

- exklusiv für Frauen

mit Joy Ackwonu
Freitag, 20. Oktober 2017

FELDENKRAIS
INSTITUT
WIEN

Die Kraft und Elastizität des Beckenbodens entdecken und wiedererlangen! Um das zu ermöglichen, lernen wir den Beckenboden zu erspüren und von anderen Körperbereichen und Muskelgruppen zu unterscheiden. Denn erst, wenn wir den Beckenboden klar wahrnehmen, kann er auch effektiv und gezielt eingesetzt werden. Ein beschwingter Beckenboden bietet uns die Basis, um mit Leichtigkeit aufrecht zu sein, schwungvoll zu gehen und laufen zu können.

Für viele Frauen ist der Beckenboden ein unbekannter Bereich des Körpers. Entdecken Sie mithilfe der Feldenkrais Methode diese – für uns Frauen jeden Alters – oft herausgeforderte und so wichtige Region mit Freude und Leichtigkeit.



Joy Ackwonu

1982 in Wien geboren, studierte Sozialwissenschaften, Tanz und Feldenkrais Methode in Wien/AT, Salvador/Brasilien und Accra/Ghana. Joy unterrichtet seit 2012 Kurse und Workshops am Feldenkrais Institut Wien.

Sie hat drei Kinder zur Welt gebracht und beschäftigt sich daher seit vielen Jahren mittels unterschiedlicher Methoden mit dem Beckenboden. Für sie war „die Feldenkrais Fortbildung zum Beckenboden mit der australischen Kollegin Francesca White die allerbeste Erfahrung“.

Freitag, 20. Oktober 2017, 13.00 – 16.00h
Workshop: € 60,- (inkl. MwSt.)

Für Fragen und um Ihre Teilnahme zu reservieren,
kontaktieren Sie uns gerne:

Tel.: +43 (0)699 1133 1043

E-mail: training@feldenkraisinstitut.at

Feldenkrais Institut Wien
Taborstraße 71/1a
1020 Wien

www.feldenkraisinstitut.at