



Die Feldenkrais-Methode  
Bewusstheit durch Bewegung  
zum Thema Beckenboden

am 27. Juni 2009  
von 14 – 19 Uhr  
50 Euro

Ein abwechslungsreiches Programm zum Verbessern der Wahrnehmung, zur Stärkung und zum vielseitigen Gebrauch des Beckenbodens. Profitieren Sie von einem elastischen und vitalen Beckenboden, der einen sicheren Abschluss des Bauchraums bildet und für eine natürliche Aufrichtung sorgt.

Anmeldeschluss ist der 17. Juni 2009  
[www.adelheid-dojo.de](http://www.adelheid-dojo.de)