

# Feldenkrais-Workshop

---



## *Bewegliche Füße*

*Wir befreien die Füße  
aus Schuhen und Strümpfen .*

*Mit vielfältigen Bewegungen aktivieren wir den  
kraftvollen Gebrauch der Füße. So verbessern wir  
die Standfähigkeit und das Gehen.*

*Das wirkt sich auf die Statik des Körpers,  
das Gleichgewicht, die Mobilität und die  
Lebendigkeit aus.*

**Wann:** Samstag, den 16. März 2024  
9:30 bis 12:30 Uhr **oder** 14:00 bis 17:00 Uhr

**Wo:** Wittinger Straße 20, 29379 Knesebeck

**Kosten:** 40,00 Euro

**Leitung:** Anette Marandos-Wrede

**Anmeldung:** [www.marandos-wrede.de](http://www.marandos-wrede.de)