



<https://blz.li/4cbw>

FRAUENGESUNDHEITSFORUM IM STADTHAUS

Veröffentlicht am 20.10.2017 um 12:44 von Redaktion LeineBlitz

Wer wünscht es sich nicht, Achtsamkeit zu erfahren? Sowohl von anderen als auch sich selbst gegenüber? Die Stadt Laatzen lädt für Freitag, 27. Oktober von 18 bis 19.30 Uhr zu einem Angebot in das Stadthaus am Marktplatz ein, welches Frauen Gelegenheit gibt, sich auf körperlicher Ebene achtsam zu bewegen. Unter Anleitung werden die Bewegungen auf der Matte ausprobiert, die sich leicht und mühelos anfühlen. Die Übungen kommen aus der Feldenkrais-Methode. Sie können so langsam ausgeführt werden, damit es möglich ist wahrzunehmen, welches die stimmigste Bewegungsvariante ist. Anschließend sind die Teilnehmer zu einem Erfahrungsaustausch eingeladen. Mitzubringen ist eine Decke, bequeme warme Kleidung (Socken), und Neugier. Sabine Bahnemann, Feldenkraispädagogin, führt durch diesen Abend. Anmeldungen sind möglich unter Giove@Laatzen.de oder Telefon (05 11) 82 05 19 02. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

