

Die Leichtigkeit des Seins!



So einfach kann Bewegung sein
Feldenkrais Retreat
im Landhotel Yspertal

Mittwoch 15. Juli 2026 | 15:30
bis

Samstag 18. Juli | 12:30

€ 450

Early Bird bis 31. Jan € 340

Oft erleben wir, dass so vieles schwer und anstrengend ist im Leben. Der Körper schmerzt, das Umfeld stresst, Beruf, Familie und Beziehung lassen einen nicht zur Ruhe kommen.

Dabei kann das Leben auch so anders sein, grundlegend anders.

Mit Atem, Feldenkrais® und Embodied Life entdecken wir die pure Leichtigkeit komplexer Bewegung, den großen Unterschied feiner Nuancen und das lustvolle experimentieren mit Geist und Körper.

Eine Auszeit, die uns wachsen lässt!

- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Verfeinerung des Bewegungsablaufs
- Schmerz- und Abnutzungsreduktion
- Genussvolles Spüren
- Schulung der Aufmerksamkeit
- Stressreduktion