Beschwingt

Workshop-Reihe zum Thema Beckenboden mit Joy Ackwonu

In diesen drei Workshops lernen Sie, wo der Beckenboden ist, wie er sich anfühlt und wann er aktiv wird. Damit haben Sie die beste Basis, um Ihren Beckenboden zu trainieren – egal wo Sie sind und was Sie gerade tun. Denn der Beckenboden ist immer dabei!

Leicht aufrecht zu gehen, mit Freude zu springen und schwungvoll zu laufen wird möglich, denn ein kräftiger und elastischer Beckenboden unterstützt all unsere Tätigkeiten, wenn wir ihn gezielt einzusetzen wissen. Die leichten und angenehmen Bewegungen in diesen Feldenkrais Stunden lassen uns den Beckenboden besser im Gesamtbild wahrnehmen und verstehen.



Beschwingt
ist
Feldenkrais
Beckenboden
Lebenskraft

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 Joy war "die Feldenkrais Fortbildung zum Beckenboden mit der australischen Kollegin Francesca White die allerbeste Erfahrung".

Freitag 19. Oktober 2018, 13.00 – 16.00h- exklusiv für Frauen Freitag 7. Dezember 2018, 13.00 – 16.00h Freitag, 25. Jänner 2019, 13.00 – 16.00h - exklusiv für Frauen Teilnahme in der Workshop-Reihe: € 160,- (inkl. MwSt.) Einzelbuchung pro Workshop: € 60,- (inkl. MwSt.),

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

Tel.: +43 (0)699 1133 1043

E-mail: training@feldenkraisinstitut.at

Feldenkrais Institut Wien Taborstraße 71/1a 1020 Wien



www.feldenkraisinstitut.at