

# BÜRGERZENTRUM HOFBERG

## DAS SENIORENBÜRO INFORMIERT

### Feldenkrais

Jeden Mittwoch von 9.15 bis 10.30 Uhr  
im Hofbergsaal

„Die Entdeckung der inneren Ordnung“

Möchtest Du achtsamer werden und deine körperliche und geistige Beweglichkeit erweitern? Suchst du neue Wege im Umgang mit Dir selbst und deiner Umwelt? Wünschst du dir mehr Leichtigkeit im Bewegen und Handeln?

Dann bist du hier richtig! Herzlich Willkommen!

Mitbringen: bequeme, warme Kleidung, warme Socken

Kursleitung Petra Sossau

Gerne kannst Du an einer Schnupperstunde teilnehmen.

6 Einheiten 90,00 €