

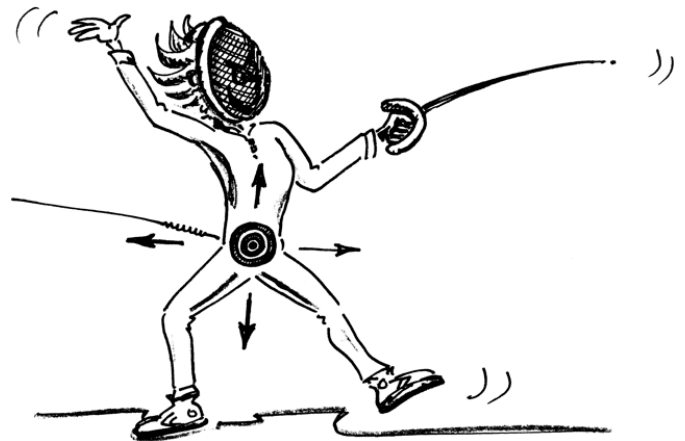
Becken – Energie aus der Mitte

Monatshit März 2021

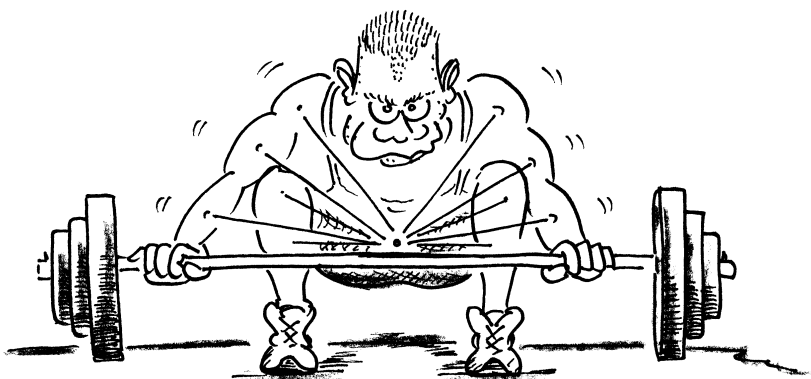
Verstehen, entdecken, erleben Sie Ihren eigenen Körper jeden Monat etwas genauer. Wir orientieren uns an präzisen anatomischen Modellen und machen uns die Wirkung metaphorischer Bilder zu Nutzen. Fühlen Sie sich dadurch jedes Mal bewegter, entspannter, selbstbewusster!

Inhalte

- **Physikalische Mitte**
- **Kraftvolle Mitte**
- **Emotionale Mitte**
- **Strömende Mitte**
- **Nährende Mitte**
- **Reinigende Mitte**



© Illustrationen Leo Kühne aus Ludmilla Webers' Buch "Bewegt, entspannt, selbstbewusst – von Fuss bis Kopf" im Versus Verlag Zürich



Datum Sonntag, 7. März 2021, 14 – 16.30 Uhr

Ort Start und Ziel in Soglio, Bel Sulet, Via Lüder 10

Leitung Weber Ludmilla, M.Sc.Bewegungswissenschaften ETH, Bewegungspädagogin/-therapeutin BGB, Fachfrau Spiraldynamik®

Kosten CHF 150, Barzahlung vor Ort, maximal 4 Teilnehmende

Mitnehmen Aufgrund der Corona Massnahmen findet der Kurs draussen statt. Winterfeste Bekleidung und Schuhe, Rucksack mit warmen Tee.

Anmeldung info@ludmillaweber.ch, bis 2 Tage vor Beginn. Ihre Anmeldung wird Ihnen bestätigt. Wünschen Sie lieber einen privaten Kurs zu diesem Thema mit Datum und Ort Ihrer Wahl? Kein Problem, ich freue mich auf Ihre Anfrage, Ludmilla Weber