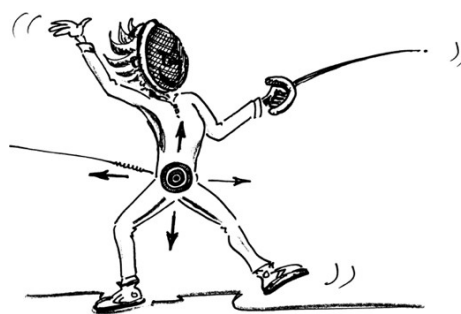


Monatshits 2022 – verdaubare Miniworkshops im monatlichen Rhythmus

Wir reisen durch unsere Körpersysteme und verstehen, spüren, integrieren die neu erworbene Bewegungsqualität. Gerne empfangen Sie mich in meinem Bewegungsraum „Bel Sulet“ in Soglio. Verlangen Sie detaillierte Unterlagen. Auf Wunsch organisiere ich auch Kurse mit Datum, Ort und Inhalt nach Ihren Vorstellungen.



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

09. Jan 2022 14.00 – 16.30
06. Feb 2022 14.00 – 16.30
06. März 2022 14.00 – 16.30
03. April 2022 14.00 – 16.30
08. Mai 2022 14.00 – 16.30
05. Juni 2022 14.00 – 16.30

Als die **Füsse und Beine** laufen lernten
Becken – Energie aus der Mitte
Wirbelsäule – mehr Wirbel als Säule
Brustkasten – mehr als ein Kasten
Schultern, Arme, Hände – die Leichtigkeit des Tuns
Damit der **Kopf** nicht im **Hals** stecken bleibt



24. Juli 2022 14.00 – 16.30
14. Aug 2022 14.00 – 16.30
18. Sept 2022 14.00 – 16.30
02. Okt. 2022 14.00 – 16.30
06. Nov. 2022 14.00 – 16.30
11. Dez. 2022 14.00 – 16.30

Die faszinierende **Faszien**-Welt in unseren Körper
Muskeln – Verspannungen ade
Nerven – ohne Steuerung ist Energie nutzlos
Formbar flexible **Knochen**, saftig geräumige **Gelenke**
Organe – Lust statt Frust
Körperflüssigkeiten – alles was fließt hat Kraft

