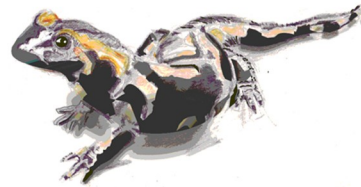




DR. JULIA AHAMER - FELDENKRAIS®-LEHRERIN I.A.
1220 WIEN - ULLREICHGASSE 13/4/2
WWW.JULIA-AHAMER.COM
TEL: 0664 7367 8202 - JULIA.AHAMER@GMAIL.COM



FELDENKRAIS®-METHODE: AWARENESS THROUGH MOVEMENT (ATM) KURS „BEWEGLICH UND BELASTBAR“

FÜHLEN SIE SICH UNBEWEGLICH? ÜBERLASTET?

Gute Haltung erlaubt jederzeit ohne große Vorbereitung in Bewegung kommen zu können – kennen Sie das Gefühl? Unbewusste Gewohnheiten verhindern gute Haltung und angenehme, effektive Bewegung und führen zu Schmerzen, Muskelverspannungen und allgemeiner Müdigkeit. Die Feldenkrais®-Methode bringt hier durch spielerisches Lernen mit dem und über den eigenen Körper nachhaltige Verbesserungen.

Ich lade Sie herzlich ein, meinen ATM-Kurs im 7. Bezirk in der Kaiserstraße 6/2 (Praxis Elisabeth Grünberger) zu besuchen. Mehr Leichtigkeit im Alltag mit der Feldenkrais®-Methode!

ATM-KURS IM SOMMERSEMESTER 2012 (12 TERMINE)

21./28. März, 18./25. April, 2./9./16./23. Mai, 6./13./20./27. Juni 2012
Jeweils mittwochs von 9:30 – 10:30 Uhr (pünktlich!)

KOSTEN: € 144,- / € 120,- ERMÄSSIGUNGSPREIS* PRO PERSON

Wer Feldenkrais® schon kennt, weiß, dass es in entspannter Atmosphäre und auf spielerisch-forschende Art stattfindet. Wer Feldenkrais®-ATM-Kurse noch nicht kennt: eine Lektion dauert 45 Minuten; Lektionen werden im Liegen, im Sitzen oder im Stehen, nach verbaler Anleitung der Lehrerin ausgeführt. Vorkenntnisse oder Sportivität sind nicht nötig! Ohne mechanische Wiederholung und ohne Leistungsdruck werde ich Wege zu persönlichen Verbesserungen in Bewegung und Haltung aufzeigen.

Bitte bequeme Kleidung, die nicht einengt, warme Socken und eventuell ein kleines Handtuch als Mattenaufgabe mitbringen! Umkleidemöglichkeit ist vorhanden.

KURSORT: Praxis Elisabeth Grünberger, Kaiserstraße 6/2, 1070 Wien, gut erreichbar mit der U6 (Westbahnhof) oder der U3 (Zieglergasse oder Westbahnhof). Es steht uns ein schöner, gepflegter Saal mit Holzboden zur Verfügung.

ANMELDUNG: Die Anmeldung erfolgt schriftlich per Post, e-mail – julia.ahamer@gmail.com – oder telefonisch unter 0664 7367 8202 und ist mit Einlangen der gesamten Kursgebühr auf meinem Konto oder bei Barzahlung verbindlich. Ein Rücktritt ist bis sieben Tage vor Kursbeginn kostenfrei, danach nur, wenn eine Ersatzteilnehmerin/ein Ersatzteilnehmer gestellt werden.

Einstieg laufend möglich!

SCHNUPPERN: Gegen Voranmeldung (Platzbedarf) ein Mal kostenfrei möglich!

Ich freue mich auf Sie!

*Ermäßigung für Studierende, Arbeitslose, PensionistInnen, AlleinerzieherInnen