



# Feldenkrais-Auszeit im Seminarzentrum Schloss Wasmuthhausen vom 13.07. bis 19.07.2025



Genieße mit mir die Feldenkrais-Methode mit Abstand vom Alltag unter dem Motto **BEWEGT und SEIN.**

## Was erwartet DICH?

**BEWEGUNG** mit ihren intensiven Körpererfahrungen im Liegen, Stehen oder Sitzen.

### Mögliche Effekte der Feldenkrais-Methode:



- Schultern und Nacken loslassen, neue Freiheit entdecken
- Besseres Gleichgewicht durch eine zentrierte Mitte
- Leichter Gehen und Stehen mit weichen Füßen und freien Hüften
- Das Becken als Zentrum unserer Kraft entdecken
- Klarer farbiger Blick durch weiche entspannte Augen
- Den Einfluss unseres Kiefers auf das gesamte Wohlbefinden entdecken
- Bewusstes Atmen bringt den ganzen Körper in Schwung

### Das SEIN kann für Dich bedeuten:



- Das Nachspüren der Feldenkrais-Lektionen
- Neue Wege finden, spüren, wahrnehmen
- Die Sinne durch die Natur mit Waldbaden schärfen
- Das wunderbare Gelände von Schloss Wasmuthhausen genießen
- Ankommen bei Dir
- In die Stille gehen
- Die Gemeinschaft der Gruppe als Erlebnis schätzen

*Fühlst du dich eingeladen oder angesprochen, dann melde Dich an:*

### Feldenkrais auf Schloss Wasmuthhausen

 von So, 13.07. ab 12 Uhr bis Sa, 19.07.2025 bis 14 Uhr

 Seminarzentrum Schloß Wasmuthhausen  
Schloßberg 18, 96126 Maroldsweisach



 **450 €** Kursgebühr pro Person ohne ÜN  
7 Tage, 6 Nächte, ÜN und Vollverpflegung sind direkt zu buchen.

 mehr Infos unter: [www.retreatpartner.de](http://www.retreatpartner.de)



**Karin Frank**  
Kronhüttenweg 58  
95326 Kulmbach



Telefon: 09221/66739  
Mobil: 0151/25212542  
Email: [info@karinfrank-feldenkrais.de](mailto:info@karinfrank-feldenkrais.de)

