

Feldenkrais® mit Ute Birk

Programm ab September 2023

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Fortlaufende Gruppen

Mo 17:30 - 18:30
19:00 - 20:00

Mi 11:00 - 12:00
18:00 - 19:00
19:30 - 20:30

Kursort

Praxis BIRK
Xantener Straße 6 VH 2. Etage
10707 Berlin (Nähe Adenauer
Platz)

September – Oktober 2023

Mo 4. / 11. / 18. / 25. September
2. / 9. Oktober
6 Termine: 90 Euro

Mi 6. / 13. / 20. / 27. September
4. / 11. Oktober
6 Termine: 90 Euro

Konto

UTE BIRK
IBAN DE26 1001 0010 0023 1211 01
BIC PBNKDEFF Postbank Berlin

Anmeldung

UTE BIRK Tel 030. 217 01 02 0173. 924 36 33
mail@utebirk.de www.utebirk.de

November – Dezember 2023

Mo 6. / 13. / 20. / 27. November
4. / 11. / 18. Dezember
7 Termine: 105 Euro

Mi 8. / 15. / 22. / 29. November
6. / 13. / 20. Dezember
7 Termine: 105 Euro

Workshops jeweils 14-18 h, 60 Euro

Samstag 16.9.23: „Die Augen in der Bewegung befreien Schultern und Nacken“

Samstag 18.11.23: „Kraft und Elastizität im Beckenboden“

Samstag 2.12.23: „Zu Atem kommen in der Adventszeit“