Feldenkrais - Ferienkurs auf Zypern mit Ute Birk

18.4. – 25.4.2027 im Hotel Aphrodite Beach (Polis Chrysochous)

Sonne, Strand, Meer, Wanderungen oder am kleinen Hafen der nächsten Ortschaft im Café sitzen – all dies in Verbindung mit täglichen Stunden Feldenkrais Kurs. Du wirst erleben, wie sich deine Verspannungen auflösen, du aufgerichteter stehst, dich eleganter und geschmeidiger bewegst und vielleicht einige Schmerzen hinter dir lassen kannst.

In den Feldenkrais-Lektionen werden ruhig, konzentriert und mit sanften Bewegungen die eigenen Bewegungsmuster erforscht und andere Möglichkeiten ausgelotet. Dies bewirkt eine Verringerung von Anspannung, tiefere Atmung, bessere Aufrichtung und Bewegung mit mehr Leichtigkeit und Freiheit. Deine körperliche Flexibilität, Ausdrucksfähigkeit und Kraft verbessern sich. Deine Selbstwahrnehmung und Bewusstheit für das eigene Bewegungsverhalten vergrößern sich.
Feldenkrais findet auf Matten und Decken auf dem Boden statt, hauptsächlich in Rücken-, Seiten- oder Bauchlage. Es gibt aber auch Lektionen im Stehen oder Sitzen. Von Dienstagvormittag bis Sonntagabend biete ich täglichen Unterricht in der FELDENKRAIS® Methode.

Ute Birk, Dipl. Soz., Heilpraktikerin, lizenzierte FELDENKRAIS® Pädagogin FVD. Ich habe meine Praxis in Berlin und unterrichte die Methode seit 35 Jahren in Gruppen und Einzelstunden. www.utebirk.de

An-Abreise: Die Anreise zum Flughafen Paphos auf Zypern ist am Sonntag 18.4., die Abreise Sonntag 25.4. Bitte buche bei **Ryanair** so bald wie möglich. Verlängerungstage oder frühere Anreise sind in Absprache mit Inside Travel möglich. Vom Flughafen gibt es einen Transfer zum Hotel. Anreisekonditionen sind beim Veranstalter Inside Travel nachzulesen.

Ort: Hotel Aphrodite Beach
https://www.inside-travel.com/ziel/zypern/aphrodite-beach-hotel-auf-zypern.html

Kosten: Hotel **7 Übernachtungen mit Halbpension** und **incl. Kursgebühr**: 945 €, Einzelzimmerzuschlag: 195 €, Verlängerungstage im DZ 85 €, im EZ 110 €.

ANMELDUNG:
Melde dich an bei Ute Birk, Tel. 030/217 01 02, mail@utebirk.de

für Unterkunft:
Veranstalter der Reise ist Inside Travel, über deren Büro auch die Anmeldung zur Reise erfolgt. WICHTIG: bitte bei Anmeldung angeben, dass du über mich kommst.
https://www.inside-travel.com/anfragereise.html