

Zentrierende Körperarbeit CoreWork® – was ist das?

3 Lektionen zum Kennenlernen

Kernpunkt in der Zentrierenden Körperarbeit ist das bewusste Entspannen, Bewegen und Wahrnehmen des eigenen Körpers.

Aus der Ruhe und Entspannung heraus arbeiten wir an der Körperhaltung und der eigenen Bewegungsqualität.

Dazu dienen uns verschiedene Bewegungsabläufe, Dehnungsübungen und Formen aus Yogapositionen.

Über die Körperarbeit entsteht ein besseres Körperbewusstsein: Im Alltag achten wir bewusster auf unsere Haltung und wir bewegen uns funktioneller und effizienter.

Wir sind mehr verbunden mit unserem Körper und uns selbst.

Wann: Donnerstag

15. und 29. November und 13. Dezember 2018

Zeit: **20.15 – 21.45Uhr**

Wo: tanz- und bewegungsraum olten
Jurastrasse 17 in Olten

Leitung: **Karin Bischoff**, Körper- und
Bewegungstherapeutin

Kosten: Pro Lektion: Fr. 35.--

Anmeldung: **Bis 1. November 2018**
Mail an k.bischoff@bluewin.ch oder
Tel: 062 298 23 66