

# Feldenkrais® Intensivwochenende in der Villa Pannonica

## Freier Rücken – Bewegliche Wirbelsäule

15. bis 17. Mai 2009

[www.feldenkraismotion.at](http://www.feldenkraismotion.at)

Meine Feldenkrais® Arbeit richtet sich an Menschen jeden Alters und körperlicher Verfassung, die aus ihren individuellen Anliegen oder Problemen Entwicklungen erfahren wollen.

Dieses Wochenende widmet sich speziell dem Thema  
**freier Rücken und bewegliche Wirbelsäule.**

Ein unbeweglicher Rücken, eine unflexible Wirbelsäule sind oft Ursache für Rückenschmerzen, die bis zum Bandscheibenvorfall führen können.

Die Feldenkrais Methode® hilft dabei auf spielerische Weise, neue schmerzfreie Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken.

Durch sanfte Übungen im sitzen, liegen oder stehen wird die körperliche Selbstwahrnehmung klarer, das Skelett trägt sich selbst und die Muskulatur wird befreit von überflüssiger Spannung und Schmerzen.

Zur Teilnahme am Seminar sind keine Vorkenntnisse nötig!

### **Seminarleiter:**

Helmut Gebeshuber, diplomierter Feldenkrais® und Sounder Sleep™ Lehrer  
Kontakt und Information:

T: 01/3676163

E: [helmut.gebeshuber@gmx.net](mailto:helmut.gebeshuber@gmx.net)

W: [www.feldenkraismotion.at](http://www.feldenkraismotion.at)

**Semindauer:** Freitag, 15. Mai 17:00 Uhr bis Sonntag, 17. Mai 15:30 Uhr

**Seminarkosten:** € 150.—

**Aufenthaltskosten/Vollpension im DZ:** € 120.- **EZ** 140.- pro Wochenende

**Seminarort:** Villa Pannonica [www.villapannonica.at](http://www.villapannonica.at)

Villagasse 9, A-2412 Wolfsthal/NÖ (60 Km von Wien)

Anmeldung durch Überweisung von 50% auf Konto. 024-33990 Blz. 20111 EB  
Lautend auf Dr. Schmidt bis spätestens 04. Mai.

**Anmeldung bis spätestens 04. Mai 2009** (Begrenzte TeilnehmerInnen Zahl!)

Verbindliche Anmeldung durch die Überweisung der Seminarkosten von € 150.-  
auf das Konto: ERSTE Bank Blz. 20111 Konto Nr. 00037736574 lautend auf  
Helmut Gebeshuber KW. Freier Rücken

Bringen Sie bitte, bequeme Kleidung, eine dünne Matte (Decke oder Yogamatte) u. ev. Saunatuch