



*F e l d e n k r a i s*  
*M e t h o d*

***„Tausend Meilen des Gehens  
beginnen mit dem Fuß darunter.“***

*frei übersetzt nach Laotse (6. Jhd. v. u. Z.)*

# TERMINE

Jeden Donnerstag 19:00 Uhr, 60 – 90 Minuten, außer in den sächsischen Schulferien

## PREISE

Einzelstunde	13,-€
8er Karte	80,-€
4er Schnupperkarte	30,-€

- Matten und Decken sind vorhanden.
- Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können, ist empfehlenswert.

## WO

Feldenkrais im Yoga Room Chemnitz  
Dresdner Strasse 38b/2.OG  
[www.yoga-room-om.de](http://www.yoga-room-om.de)

## KONTAKT

Janet Maibier geb. Czys  
Mitglied im Feldenkrais-Verband Deutschland  
[www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de)  
TEL 03722 40 39 48 · MOBIL 0177 8 44 31 51  
MAIL [janetczys@gmx.net](mailto:janetczys@gmx.net)

## WAS

Beweglich sein ein Leben lang – wer wünscht sich das nicht?

Die Feldenkrais-Methode eröffnet beinahe jedem einen einzigartigen Weg diesem Ideal ein Stück näher zu kommen.

## WIE

In jeder Feldenkrais-Stunde haben Sie die Möglichkeit, auf überraschende Art und Weise die verborgene Flexibilität ihres Körpers zu entdecken.

## WOZU

Sie erleben sich selbst spürbar leichter und stabiler. Ihre Bewusstheit für sich selbst und ihre Umgebung nimmt zu und erleichtert Ihnen neue Wege auszuprobieren.