

# Feldenkrais-Wochenende in Roveredo - im wunderschönen Val Colla (Tessin)



## « Wie die Schultern die Rippen befreien »

Für alle, die Lust haben, dieses Thema bewegend zu erforschen und in der freien Zeit die schöne Natur geniessen möchten.

Wenn der Schultergürtel wieder frei beweglich ist, können die Rippen « aufatmen » und der Brustkorb kann sich neu mit den Schultern und Armen verbinden und diese im Bewegen unterstützen. Auch der Nacken wird dadurch entlastet.

Kursdaten: 6.-7. Juni 2020

Kurszeiten: Samstag 10 - 12.30 und 14 -16.30 / Sonntag 10 - 13

Kurskosten: 300.-

Kost und Logis: je nach Unterkunft

(Mögliche Unterkünfte: Hotel in Roveredo, B&B in Tesserete, Hotel in Tesserete)

Anmeldung und Information: Martine Girardin 076 522 04 36

**Martine Girardin**  
**singt und bewegt**

[kontakt@singenbewegt.ch](mailto:kontakt@singenbewegt.ch) [www.singenbewegt.ch](http://www.singenbewegt.ch)

Feldenkrais-Methode Trauma-Heilung (SE) Körperklang und Stimme Musik