



Daten und Themen der Samstage / Wochenenden

15. Februar 20 Das hängende und gestützte Becken

21. März 20 Atem und Balance

6.-7. Juni 20 Wie die Schultern die Rippen befreien ...

12. September 20 Im Liegen das Stehen und Gehen vorbereiten

16.-18. Oktober 20 Von den Füßen zu den Knien zu den Hüftgelenken (Stabilität und Beweglichkeit im Stehen)

28. November 20 Rollend und auf Rollen bewegen

Wann und wo?

Samstage:

Zeit: 13.30 Uhr - 17.30 Uhr

Kosten: 120.-

Ort: Bewegungsraum Ina Berghoff, Ottikerstr. 40, 8006 Zürich

Wochenendkurse:

6.-7. Juni 20 in Roveredo (Tessin)

16.-18. Oktober in Waltensburg (Graubünden)

Genauere Informationen: Martine Girardin 076 522 04 36
mg.singenbewegt@gmail.com