



### Daten und Themen der Samstage 2021

13. Februar 21	Lernen ist sich weiterbewegen und folgt eigenen Gesetzen.
9.-11. April 21	Von den Füßen zu den Knien zu den Hüftgelenken. (Stabilität und Beweglichkeit im Stehen)
29. Mai 21	Direkte und indirekte Verbindungen in der Bewegung.
3. Juli 21	In welche Richtung bewegst Du Dich im Raum?
9. Oktober 21	Von der ganzen Bewegung zu den Einzelheiten.
4. Dezember 21	Die knöchernen Struktur und der freie Bewegungsraum. Wie klingt das?

### Wann und wo ?

Zeit: 13.30 Uhr - 17.30 Uhr

Kosten: 120.-

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

Wochenende im April: in Waltensburg (Graubünden)

(Bei Interesse schicke ich gerne den Flyer zu)

Informationen/  
Anmeldung:

Martine Girardin, Neumarkt 10, 8001 Zürich  
076 522 04 36, mg.singenbewegt@gmail.com  
www.singenbewegt.ch