



atelier anneschmid biel

Albert-Anker-Weg 10

2502 Biel/Bienne

Infos: anneschmid@bluewin.ch

Langsam, sanft und mit vielen Pausen: Die **Feldenkrais-Methode** bringt Bewusstsein und Körper zusammen. Die achtsamen Bewegungen im Liegen stärken die Selbstwahrnehmung. Sie fördern auf wundersame Weise eine tiefe körperliche und geistige Entspannung. **INNEHALTEN** ist eine Aktionswoche für Achtsamkeit in Biel. Wir freuen uns, Teil dieser Bewegung zu sein mit einem eigenen Beitrag zur Entschleunigung und Begegnung.

Feldenkrais mit Anne Schmid & Cécile Dürst:

Sa, 18. Okt. 10.30 - 11.30 Uhr

Mi, 22. Okt. 12.30 - 13.10 Uhr

So, 19. Okt. 10.30 - 11.30 Uhr

Fr, 24. Okt. 17.30 - 18.30 Uhr

Mo, 20. Okt. 12.30 - 13.10 Uhr

Atempause mit Cécile Dürst:

Sa, 25. Okt. 10.00 - 12.00 Uhr

anmelden unter:

<https://www.innehalten-schweiz.ch/biel>

