

***“Bewustwording in Beweging”,
volgens de “Alexander Techniek” methode,
met oefeningen uit Tibetaanse Yoga “Lu Jong”.***

**Locatie: IPO, Antwerpen (Deurne)
Prijs voor een groepsles: 10,- euro
Prijs voor een privé-les: 55,- euro**

Tijdens de lessen zal er gewerkt worden aan:

- eenheid van geest en lichaam hervinden
- een moment inlassen tussen impuls en reactie
- meer vrijheid en lichtheid ervaren
- herscholing van het sensorisch bewustzijn
- je lichaam met de kracht van intentie anders leren aansturen
- je dagelijkse coördinatie optimaliseren
- gezondheidsbevorderende oefeningen
- preventie en verbetering van rugproblemen, RSI-klachten, frozen shoulder, en pijnlijke spierspanningen
- jezelf weer op de juiste weg helpen na operatie, revalidatie of therapie

**Inschrijven bij: Christel Bobine
Gsm: +32/(0)473/795249
E-mail: cb.bobine@gmail.com**

www.alexandertechniek.be