

In Bewegung bleiben mit FELDENKRAIS®-Online-Lektionen

Wie bringt man Abwechslung in seinen derzeit eingeschränkten Alltag und wie bleibt man dennoch in Bewegung? Wer die Feldenkrais®-Methode kennenlernen oder seine gewohnten Feldenkrais®-Aktivitäten fortsetzen will, kann das nun von zuhause aus tun. Weil ein persönlicher Unterricht derzeit nicht möglich ist, bieten einige Feldenkrais®-Lehrer/innen auf ihren Webseiten und via Social Media frei zugängliche Online-Lektionen an. Die entsprechenden Angebote findet man am besten auf der Facebook-Seite „Feldenkrais Verband Österreich“. Viele Feldenkrais®-Lehrer/innen halten zudem ihr reguläres Unterrichtsprogramm aufrecht und gestalten für ihre Gruppen Online-Kurse. Für Fragen oder individuelle Anliegen sind die Feldenkrais®-Lehrer/innen außerdem telefonisch erreichbar und können digitalen Unterricht anbieten.

Die für April geplante Aktionswoche des Feldenkrais®-Verbandes Österreich, der in diesem Jahr sein 30-jähriges Bestehen feiert, wird verschoben. Sie wird voraussichtlich im Herbst stattfinden.

FELDENKRAIS® Verband Österreich, www.feldenkrais.at

Kontakt für Medienanfragen

Ulrike Kinz, Kinz Kommunikation, 1010 Wien

T 01 / 533 38 55

EM ukinz@kinz-pr.at

W www.kinz-pr.at