



FAMILIENZENTRUM LICHTBLICK e.V.

Erziehende begleiten – Kinder unterstützen

## Herzliche Einladung zum **FELDENKRAIS®** mit **Dr. Kornelia Malina** im Familienzentrum Lichtblick e.V. Markkleeberg

**„Das Unmögliche möglich,  
das Mögliche leicht und  
das Leichte elegant werden lassen.“** (Dr. Moshe Feldenkrais)



In den Feldenkrais Lektionen in „**Bewusstheit durch Bewegung**“ werden Sie mit spielerisch leichten Bewegungen, auf dem Rücken- oder Bauch liegend, im Sitzen oder im Stehen, Ihren Körper wahrnehmen lernen.

Sie werden vorhandene Bewegungsmuster mit Freude, ohne Anstrengung oder Mühe erforschen und können entdecken, dass vertraute Bewegungen effektiver werden können und neue Bewegungsalternativen machbar sind.

Vielleicht werden Sie sich nach einer Lektion größer, leichter, stabiler, entspannter, geschmeidiger oder gelassener fühlen.

Einfach eine wunderbare Erfahrung, sich selbst zu erkennen.

**Freitag, den 26. Oktober 2018, 17 – 18.30 Uhr**  
**und**  
**Freitag, den 7. Dezember 2018, 17 – 18.30 Uhr**

**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.**

**Kosten:** je 20,11 Euro <sup>1 2</sup>  
**Anmeldung:** Dr. Kornelia Malina, Tel. 0341-4417548 oder  
e-Mail: [kornelia@malina-feldenkrais.de](mailto:kornelia@malina-feldenkrais.de)

<sup>1</sup> Ihre mündliche oder schriftliche Zusage sichert Ihnen einen Kursplatz und ist für beide Seiten bindend. Bis eine Woche vor Kursbeginn können Sie kostenfrei absagen. Danach ist die Seminargebühr zu bezahlen. Gern können Sie auch eine Ersatzperson am Seminar teilnehmen lassen.

<sup>2</sup> Die Abrechnung erfolgt nach privatärztlicher Gebührenordnung GOÄ

**FAMILIENZENTRUM LICHTBLICK E.V.**

Hauptstr. 56 | 04416 Markkleeberg

Telefon: 0341 354 28 48

E-Mail: [fz@lichtblick-fuer-familien.de](mailto:fz@lichtblick-fuer-familien.de)

[www.lichtblick-für-familien.de](http://www.lichtblick-für-familien.de)

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 09.00 – 13.00 Uhr

Donnerstag: 09.00 – 17.00 Uhr

& während der angekündigten Veranstaltungen



FAMILIENZENTRUM LICHTBLICK e.V.

Erziehende begleiten – Kinder unterstützen

**Herzliche Einladung zum  
FELDENKRAIS® mit Dr. Kornelia Malina  
im Familienzentrum Lichtblick e.V. Markkleeberg**

**„Das Unmögliche möglich,  
das Mögliche leicht und  
das Leichte elegant werden lassen.“** (Dr. Moshe Feldenkrais)



In den Feldenkrais Lektionen in „**Bewusstheit durch Bewegung**“ werden Sie mit spielerisch leichten Bewegungen, auf dem Rücken- oder Bauch liegend, im Sitzen oder im Stehen, Ihren Körper wahrnehmen lernen.

Sie werden vorhandene Bewegungsmuster mit Freude, ohne Anstrengung oder Mühe erforschen und können entdecken, dass vertraute Bewegungen effektiver werden können und neue Bewegungsalternativen machbar sind.

Vielleicht werden Sie sich nach einer Lektion größer, leichter, stabiler, entspannter, geschmeidiger oder gelassener fühlen.

Einfach eine wunderbare Erfahrung, sich selbst zu erkennen.

**Freitag, den 26. Oktober 2018, 17 – 18.30 Uhr  
und  
Freitag, den 7. Dezember 2018, 17 – 18.30 Uhr**

**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.**

**Kosten:** je 20,11 Euro <sup>1 2</sup>  
**Anmeldung:** Dr. Kornelia Malina, Tel. 0341-4417548 oder  
e-Mail: [kornelia@malina-feldenkrais.de](mailto:kornelia@malina-feldenkrais.de)

<sup>1</sup> Ihre mündliche oder schriftliche Zusage sichert Ihnen einen Kursplatz und ist für beide Seiten bindend. Bis eine Woche vor Kursbeginn können Sie kostenfrei absagen. Danach ist die Seminargebühr zu bezahlen. Gern können Sie auch eine Ersatzperson am Seminar teilnehmen lassen.

<sup>2</sup> Die Abrechnung erfolgt nach privatärztlicher Gebührenordnung GOÄ

**FAMILIENZENTRUM LICHTBLICK E.V.**

Hauptstr. 56 | 04416 Markkleeberg

Telefon: 0341 354 28 48

E-Mail: [fz@lichtblick-fuer-familien.de](mailto:fz@lichtblick-fuer-familien.de)

[www.lichtblick-für-familien.de](http://www.lichtblick-für-familien.de)

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 09.00 – 13.00 Uhr

Donnerstag: 09.00 – 17.00 Uhr

& während der angekündigten Veranstaltungen