

Vorankündigung:  
**MULTIPLES MYELOM**  
Feldenkrais Kurs

**Leitung:** Herr Helmut Gebeshuber  
(Dipl. Feldenkrais Practitioner)

**Schnupperstunde:** 1. September 2017

**Kurstage:** Donnerstag, 5.10., 12.10. u. 19.10., sowie  
Dienstag, 24.10.2017

**Zeit:** jeweils 15:00 - 16:15 Uhr

**Wo:** Medizinisches Selbsthilfezentrum  
Obere Augartenstraße 26-28,  
1020 Wien\*  
Clubraum im 1. Stock und Garten

*Durch sanfte Übungen im sitzen, liegen oder stehen wird die körperliche Selbstwahrnehmung klarer, das Skelett trägt sich selbst und die Muskulatur wird befreit von überflüssiger Spannung und Schmerzen. Die Methode ist sehr hilfreich zur Linderung von Rücken und Gelenksschmerzen. Zur Heilungsunterstützung bei Erkrankungen und Verletzungen und bei verschiedenen Formen der Bewegungseinschränkung.*

*Das Unmögliche möglich, das Mögliche einfach und das Einfache elegant machen.*

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

**Die Teilnahme ist kostenlos!**

**Ein kleiner Imbiß und Getränke werden angeboten.**

**Um Anmeldung wird gebeten!**

**Nähere Details bei Sonja Pearsall: 0664 /140 84 12,**  
[s.pearsall@multiplesmyelom.at](mailto:s.pearsall@multiplesmyelom.at)