

Colin Davis vom Takaya Institute For Somatic Healing Arts, California,
präsentiert:

Somatics – Schmerzfreier Leben!

Sommer 2019 Kurskalender

Entspannung, Schmerzbefreiung, Körperhaltung, Beweglichkeit, Energie

Mitbringen: Yogamatte, Große Decke, Sportkleidung
Kosten pro Kurs: 20€ pro Person, 15€ für unter 18-Jährige

Volkshochschule Reckenberg-Ems: *Kirchplatz 2, 33378 Rheda-Wiedenbrück, Raum 206*

Anmeldung für VHS unter: **05242-90300** oder kirsten.klute@vhs-re.de

| KURSE: | Tag: | Zeit: |
|--|------------------|-----------|
| SOMATICS FÜR FREIE BEWEGUNG | Montag 3.6.19 | 19-21 Uhr |
| SOMATICS FÜR FREIE BEWEGUNG | Donnerst. 6.6.19 | 19-21 Uhr |
| SOMATICS FÜR DEN OBERKÖRPER (NACKEN, SCHULTERN, ARME, HÄNDE) | Samstag 15.6.19 | 10-12 Uhr |
| SOMATICS FÜR DEN UNTERKÖRPER (RÜCKEN, HÜFTE, BEINE, KNIE) | Samstag 15.6.19 | 14-16 Uhr |
| SOMATICS IM STUHL | Sonntag 16.6.19 | 10-12 Uhr |
| SOMATICS FÜR FREIE ATMUNG | Sonntag 16.6.19 | 14-16 Uhr |

Bolandschule: *Sporthalle, Wiesenstraße 3, 33442 Herzebrock-Clarholz*
Anmeldung für Bolandschule und CER unter: colinsdavis9@gmail.com

| KURSE: | TAG: | ZEIT: |
|--|-----------------|-----------|
| SOMATICS FÜR DEN OBERKÖRPER (NACKEN, SCHULTERN, ARME, HÄNDE) | Freitag 14.6.19 | 17-19 Uhr |
| SOMATICS FÜR DEN UNTERKÖRPER (RÜCKEN, HÜFTE, BEINE, KNIE) | Freitag 28.6.19 | 17-19 Uhr |

CER – Campus für Energieeffizienz und Ressourcen: *Berliner Straße 197/199, 3330 Gütersloh*
Anmeldung für Bolandschule und CER unter: colinsdavis9@gmail.com

| KURSE: | TAG: | ZEIT: |
|-----------------------------|------------------|-----------|
| SOMATICS FÜR FREIE BEWEGUNG | Dienstag 18.6.19 | 19-21 Uhr |
| SOMATICS FÜR FREIE BEWEGUNG | Dienstag 25.6.19 | 19-21 Uhr |
| SOMATICS IM STUHL | Samstag 29.6.19 | 12-14 Uhr |
| SOMATICS FÜR FREIE ATMUNG | Samstag 6.7.19 | 12-14 Uhr |