

Liebe Lauffreunde & Gäste der Brandauer´s Villen!

bereits zum 4. Mal erfolgreich in unserem Haus zu Gast!

Wim & Moana Luijpers veranstalten

von Sonntag, 10. September 2006 ab 17:00 Uhr
bis Montag, 11. September 17:00 Uhr

GENTLE RUNNING – GENTLE MOVING
Laufen & Bewegen nach Feldenkrais

in Brandauer´s Villen

*Kinderleicht, kräftesparend, schmerzfrei und schneller,...
Sie lernen sich müheloser, effektiver und bewusster zu bewegen,
in Harmonie mit den physikalischen Gesetzen.*

- 1 Übernachtung im komfortablen Doppelzimmer (Einzelbenützung)
- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 4-gängiges Abendmenü
- Teilnahme am 2-tägigen Seminar „Gentle Running – Gentle Moving“ mit Wim Luijpers
- Verlängerungs Nächte abhängig von der Zimmerkategorie, ohne Einzelzimmerzuschläge.

Seminarprogramm:

- Videoanalyse
- Physische Hintergründe der Bewegung
- Praktische Übungen zur Koordination
- Verbesserung des Selbstbildes
- Grundlagen der Feldenkrais-Methode
- Bewegen mit dem ganzen Körper
- Effiziente Atmung

zum Preis von Euro 435,- pro Person

Das Seminar beginnt am Mittwoch um 17.00 Uhr und endet am Donnerstag um 17.00 Uhr.

Nähere Informationen erhalten Sie auf der Homepage von Wim Luijpers unter www.wim-running.com