MENTASTICS ®

für alle, die mit Gruppen arbeiten

Samstag, 13. Juli 2024

von 10:00 -18:00 Uhr

Fühlen-Wahrnehmen-Ankommen

MENTASTICS® nach Dr. Milton Trager sind mühelose Bewegungen, die geleitet werden durch innere Bilder und die Frage:

„Was wäre leichter, weicher, freier?“

Die sehr einfachen, z.T. minimalen Bewegungen vertiefen die körperlichen Empfindungen und lassen sich sofort in den Alltag integrieren.

Ein Gefühl von Leichtigkeit, Anmut, Aufrichtung und Gelassenheit wird wachgerufen und Beweglichkeit, Balance und Koordination unterstüzt.

Kursort: **Studio GUANYIN,** Saarbrückerstraße 78, 66130 Saarbrücken-Brebach

Leitung: **Marita Melzer,** MENTASTICS®-Teacher, TI Instructorin, Freiburg

Seminargebühr: **130,-€,**

Anmeldung: **Susanne Huth** **trager@susanne-huth.com** 06813906458 **www.susanne-huth.com**

Anmeldeschluss: 06. Mai 2024