



## Ausschreibung

### Feldenkrais-Workshop: ***Beweglichkeit – Atmung – Gleichgewicht in ihrem Zusammenhang***



Ausrichter: Polizei SV Hannover Judo-Abteilung  
Leitung: Ann-Charlotte Heilmann-Elliot

Veranstaltungsort: Große Sporthalle der Zentralen Polizeidirektion Niedersachsen  
Tannenbergallee 11, 30163 Hannover  
Treffpunkt um 09:45 Uhr am Eingang. Die Gruppe geht dann gemeinsam auf das Gelände.

Datum: **Samstag, 10. Juni 2023**  
Uhrzeit: 10:00 – 16:00 Uhr  
Kosten: 70,00 €, bitte in bar vor Ort gegen Quittung bezahlen  
Teilnehmer: bis zu 12 Personen

Geplanter Ablauf: 10:00 bis 10:30 Uhr: Begrüßung und kurze Einführung  
10:30 bis 11:30 Uhr: Erste Lektion „Bewusstheit durch Bewegung“ (ATM)  
11:30 bis 11:45 Uhr: Pause  
11:45 bis 12:45 Uhr: Zweite Lektion ATM  
12:45 bis 13:15 Uhr: Pause  
13:15 bis 14:15 Uhr: Dritte Lektion ATM  
14:15 bis 14:30 Uhr: Pause  
14:30 bis 15:30 Uhr: Vierte Lektion ATM  
15:30 bis 16:00 Uhr: Offene Fragen und Ausklang.

Bitte nicht vergessen: bequeme Kleidung, Matte oder Decke, Kopfunterlage.

### **Anmeldung bis zum 01. Juni 2023**

bei [Mirja.Henrici@t-online.de](mailto:Mirja.Henrici@t-online.de) oder [Ann-Charlotte.Heilmann-Elliot@gmx.net](mailto:Ann-Charlotte.Heilmann-Elliot@gmx.net) oder telefonisch bei Ann-Charlotte H.-E.:  
**0173-6057766**

Haftung: Die Veranstalter übernehmen keine Haftung für Diebstähle, Unfälle etc.  
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

*Ann-Charlotte Heilmann-Elliot*

(Physiotherapeutin und Feldenkrais®-Pädagogin)

*Mirja Henrici*

(1. Vorsitzende Judo-Abteilung)