



FACHHANDEL
Landhaus Pülsen



Strandkörbe

Große Ausstellung mit Beratung

Fachhandel Landhaus Pülsen
Dorfstrasse 41
24257 Pülsen
Tel. 0 43 85 / 59 37 20
www.strandkorb-fachhandel.de



Grunenberg Fotografie

Teichtorstr. 1, 24321 Lütjenburg Tel.: 04381 / 1431

Pass & Bewerbungsfotos sofort



Feldenkrais-Einzelstunden zum Preis von 40,- €

Buchung nur telefonisch ab sofort

WANN: 8.-10. Oktober 2018,
8:00-20:00 Uhr

WO: „FELDENKRAIS® in der
Bibliothek“, Giekau

10 Jahre Feldenkrais



Cornelia Berens, M.A. | Freie Lektorin ADM
Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD
Telefon 0 43 81 / 40 46 95
www.cornelia-berens.de | info@cornelia-berens.de



„Seit zehn Jahren
unterrichte ich
FELDENKRAIS®
in der Region“

Cornelia Berens bietet zum Jubiläum vom 8. bis 10. Oktober vergünstigte Einzelstunden

Im Oktober 2008 konnte Cornelia Berens in Gabi Idens Trainings-therapie- und-Fitness-Studio in Lütjenburg ihren ersten Feldenkrais-Kurs anbieten – und seitdem hat sie ihr Angebot kontinuierlich erweitert: Feldenkrais findet in ihrer eigenen Praxis in Giekau statt

und der SV Giekau hat seit 2013 ebenfalls Feldenkrais im Programm. Im Gesundheitszentrum am Löwen (GZL) in Preetz gibt es allwöchentlich einen Kurs, an der VHS Preetz Samstags-Workshops und in der Akademie am See auf dem Koppelsberg in Plön Wochenenden und im Mai 2019 auch erstmalig einen einwöchigen Bildungsurlaub. Bewusstheit durch Bewegung, so heißen die Gruppenlektionen, in denen die Teilnehmenden ihre eigenen Bewegungsgewohnheiten systematisch erforschen und dank des „organischen Lernens“ und der Lust am Probieren und Variieren allmählich herausfinden, wie sie sich im Alltag müheloser bewegen können. Cornelia Berens führt in den methodisch klug aufgebauten Gruppenstunden durch die elementaren Bewegungsfunktionen wie Beugen und Strecken, Drehen und Neigen. Bewegungen, die wir alle brauchen, wenn wir uns im Herbst wieder die Socken anziehen, den Aktenordner ins oberste Regal stellen, uns beim Auto- oder Radfahren einfach umdrehen und über die Schulter schauen wollen

Wer uns findet, findet uns gut!

RABE Sportiver Damen-Pullover
Verschiedene Farben, 38-48 **49,95**

TOM TAILOR funktionelle Damenjacke
S-XXL **119,95**

CASA MODA Herren-Pullover
Versch. Farben, M-XXL ~~69,95~~ **49,-**

BÖHMERWALD Kopfkissen 80/80
Holsteiner 3/4 Daune ~~94,-~~ **75,-**

TOM TAILOR Wende-Satin-Bettwäsche
135/200 ~~59,99~~ **39,-**

Sonntag, 7.10.18 ab 11 Uhr geöffnet

Lafrenz

Mode und mehr

Lütjenburg am Rathaus

Telefon.: 0 43 81-43 26

KUNDENPARKPLATZ

Gültig vom 2.-7.10.2018

Ausschneiden und mitbringen.

Für Ihren Einkauf

ab 50,- € erhalten Sie einmalig

10,€

– und nicht zuletzt beim Gehen ohne jede Anstrengung. Funktionale Integration erreicht die Feldenkrais-Methode mit präziser Berührung in der individuellen Einzelarbeit auf der Feldenkrais-Liege. Cornelia Berens bietet diese in ihrer Praxis „FELDENKRAIS® in der Bibliothek“ in Giekau an (siehe Sonderangebot zum Jubiläum). Druck, Zug und Schub, das Entlasten von Körperteilen erlauben dabei der Klientin oder dem Klient, Zusammenhänge wahrzunehmen, durchlässiger zu werden und sich freier bewegen zu können. Feldenkrais ist für Menschen jeden Alters geeignet. Moshé Feldenkrais (1904–1984) war Physiker und Judoka, die Beziehung zur Schwerkraft und die Umkehrbarkeit, also kontrollierte Ausführung einer jeden Bewegung waren ihm wichtig. In der Entstehung der nach ihm benannten Methode nahm zudem die frühkindliche Be-

wegungsentwicklung einen elementaren Platz ein. Wie leicht und gern haben wir uns als Kinder bewegt – wie wunderbar, daran im fortgeschrittenen Lebensalter anknüpfen zu können!

Der DHB Netzwerk Haushalt OV. Lütjenburg e.V.

lädt am 17. Oktober 2018 zu einer Fahrt in das Marionetten-Theater in Plön zur Aufführung "Der gestiefelte Kater" mit anschließender Kaffeetafel, dort im Hause, ein. Abfahrt: 13.30 Uhr, Ankunft in Lütjenburg: 16.30 Uhr. Haltestellen: Gildenplatz und Plöner Straße. Kostenbeitrag für Mitglieder 20 Euro und für Gäste 22 Euro. Gäste sind herzlich willkommen."

Cornelia Berens

