

# **MULTIPLES MYELOM**

## **Feldenkrais Kurs**

### **Für PatientInnen und Angehörige**

**Leitung:** **Herr Helmut Gebeshuber**  
(Dipl. Feldenkrais Practitioner)

**Schnupperstunde:** **Donnerstag, 31. August 2017**  
17:00 bis 18:15 Uhr

**Kurstage:** **Donnerstag, 5.10., 12.10., 19.10. und**  
**Dienstag, 24.10.2017**

**Zeit:** **jeweils 15:00 bis 16:15 Uhr**

**Wo:** **Medizinisches Selbsthilfezentrum**  
**Obere Augartenstraße 26-28,**  
**1020 Wien\***  
**Clubraum im 1. Stock und Garten**

*Durch sanfte Übungen im sitzen, liegen oder stehen wird die körperliche Selbstwahrnehmung klarer, das Skelett trägt sich selbst und die Muskulatur wird befreit von überflüssiger Spannung und Schmerzen. Die Methode ist sehr hilfreich zur Linderung von Rücken und Gelenkschmerzen. Zur Heilungsunterstützung bei Erkrankungen und Verletzungen und bei verschiedenen Formen der Bewegungseinschränkung.*

*Das Unmögliche möglich, das Mögliche einfach und das Einfache elegant machen.*

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

**Die Teilnahme ist kostenlos.**

**Um Anmeldung wird gebeten unter 0664 430 60 28 oder**  
**office@multiplesmyelom.at**

**Nähere Details bei Sonja Pearsall: 0664 /140 84 12**

\*U1 Nestroyplatz, weiter mit Bus 5A, 5B; Buslinie 31A, Straßenbahnlinie 31; oder U2/U4 Schottenring und dann weiter mit der Straßenbahnlinie 31