

Judith Jenni Montesdeoca

Dipl. Bewegungs- und Tanztherapeutin PSFL
Dipl. Bewegungspädagogin PSFL



Bewegung, Begegnung belebt und bewegt

„Mit einer Bewegung laden wir ein oder schicken jemanden weg, mit Bewegung halten wir uns fit, mit Bewegung drücken wir aus was manchmal in Worten nicht klappt. Durch Bewegung und Tanz kann ich meine volle Energie spüren, ich kann daraus Ruhe und Kraft schöpfen.“

Ich lade Sie ein, Ihre Bewegungserfahrungen zu erweitern.

Beruflicher Werdegang:

2003- 2007 Ausbildung zur Tanz- und Bewegungstherapeutin/Bewegungspädagogin PSFL
2005- 2006 Erfahrungen in der klinischen Psychiatrie: Bewegungs- und Tanztherapeutin in der psychiatrischen Klinik in Wil und in Basel.
Seit 2008 Selbständig erwerbstätig als Bewegungspädagogin in den Bereichen Grundlagen, Training, Bewegungsgestaltung, Schwangerschaftsgymnastik, Rückbildungsgymnastik, Kindertanz, und Körperhaltung im Alltag

Aktuelles Angebot:

- Gruppenstunden PSFL Grundlagen und Training
- Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik PSFL
- Lösungsarbeit PSFL
- Körperhaltung im Alltag
- Privatstunden und Firmenbesuche nach Absprache

Ich unterrichte an verschiedenen Orten in der Region Luzern und im Seetal

Montag: 20:10 bis 21:10 Uhr PSFL Training mittel in 6032 Emmen (Luzern)
Donnerstag: 13:30 bis 14:30 Uhr PSFL Training mittel in 6280 Hochdorf im Vivace
20:15 bis 21:15 Uhr PSFL Training streng in 6280 Hochdorf im Vivace
Freitag: 17:30 bis 18:30 Uhr Körperhaltung im Alltag in 6080 Hochdorf im Vivace

Haben Sie Interesse oder Fragen? Rufen Sie mich an, ich berate Sie gerne bei einem persönlichen Gespräch. Zusammen finden wir das passende Angebot für Sie.

Kontakt:

Tel: +41 (0)79 690 45 06

[Mailto:judith.jenni@psfl.ch](mailto:judith.jenni@psfl.ch)