



## **Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung für Senioren (oder wer sich nicht mehr wie 20 fühlt)**

Mit zunehmendem Alter gibt es ein paar ganz natürliche Veränderungen, die auch Gefahren in sich bergen: zunehmende Bewegungseinschränkungen, Muskel- und Knochenschwund, Seh- und Hörvermindierungen oder Probleme mit dem Gleichgewicht... Damit steigen leider das Sturzrisiko und die Möglichkeit, sich dabei zu verletzen.

Kann ich dagegen etwas unternehmen? Und wenn ja, was? Wie kann Gleichgewicht trainiert werden? Was haben Muskelkraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination mit Sturzprophylaxe zu tun? Wie können Hör- und Sehvermindierung kompensiert werden?

Mit der Feldenkrais Methode, einem feinfühligem Bewegungsunterricht, werden Körper, Geist und Seele gleichermaßen geschult, um mit der momentanen Situation und den Umständen einen sinnvollen Umgang zu finden.

Iris Loy leitet in der Senioren Gruppe Bewegungsabläufe im Sitzen auf dem Stuhl, sowie Stehen oder Gehen an, durch welche Sie die eigenen Grenzen erkennen und spielerisch erweitern lernen. Dabei entdecken Sie vielleicht Möglichkeiten in sich, von denen Sie bis anhin nur träumten?

### **Daten**

Mittwochs, jeweils 15.15 bis 16.15 Uhr. Fragen Sie bitte nach den aktuellen Daten.

### **Kosten**

Einzellektion à CHF 30.-; ein aktueller Kurs wird quartalsweise nach Anzahl Lektionen à CHF 27.- abgerechnet. Verpasste Lektionen können in einer meiner andern Gruppen vor- oder nachgeholt werden. Bei späterem Beginn im laufenden Quartal oder nur vierzehntäglichem Mitmachen wird eine entsprechende Reduktion angeboten. Unverhoffte Absenzen können nur in begründeten Fällen mit dem nächsten Quartal verrechnet werden. Eine erste Schnupperlektion ist gratis.

Sie erhalten eine Quittung, die bei den meisten Krankenkassen in der Zusatzversicherung anerkannt ist, eventuell sogar in der Grundversicherung unter Prävention. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse.

### **Mitbringen**

Bequeme Kleidung, Socken

### **Informationen und Anmeldung**

Iris Loy, Feldenkrais Lehrerin SFV, Physiotherapeutin SPV

**feldenkrais-punkt**, Bedastrasse 3a, 9200 Gossau

Tel. 071 385 45 81, [loy@feldenkrais-punkt.ch](mailto:loy@feldenkrais-punkt.ch)

# Anmeldung Kurs \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Telefon P \_\_\_\_\_

Telefon G \_\_\_\_\_

Mobile \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Wünsche  e-Werbung;  keine e-Werbung zu den Angeboten im feldenkrais-punkt (vierteljährlich)

Für die krankenkassen-konforme Quittung:

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Krankenkasse \_\_\_\_\_

Versicherten Nummer \_\_\_\_\_

Versichertenkarten-Nr. 807 560 \_\_\_\_\_

Zusatzversicherung \_\_\_\_\_

Versicherten-Nummer \_\_\_\_\_

Versichertenkarten-Nr. 807 560 \_\_\_\_\_

Beschwerden  Unfall  Krankheit  Prävention

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Diese Angaben behandeln wir vertraulich und geben sie nicht weiter.