



Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Räume – Innen, Aussen und dazwischen: Vor und hinter mir

4 Stunden Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Samstag, 3. März 2018, 9 bis 13 Uhr

Wie arbeitet das Hinten mit Vorne zusammen und umgekehrt? Wie ergänzt sich das oder was behindert das Zusammenspiel? Wie benutze ich das Wissen, um meinen Alltag zu erleichtern? Was nehme ich mit für eine aufrechte Haltung?...

Am Samstag, 3. März 2018 von 9.00 bis 13.00 Uhr bietet sich die Gelegenheit, mit der Feldenkrais Methode® besser Selbstwahrnehmung, innere Ruhe und Erholung zu finden. Durch aufeinander abgestimmte Bewegungsabläufe werden neue Erfahrungen mit sich und der Körperorientierung gemacht und dabei gewohnte Bewegungsmuster kennengelernt und spielerisch verändert.

Schmerzen, Einschränkungen oder andere Schwierigkeiten sind gute Gründe zum Lernen eines besseren Umganges mit sich selbst. Aber auch Verbessern und Erleichtern, was Sie schon können, kann langfristig vielem vorbeugen.

Kosten

CHF 120.– ; gegen Barbezahlung gibt es eine krankenkassenkonforme Quittung.

Mitbringen

Bequeme warme Kleidung, Socken und ein kleines Frottiertuch.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden

Informationen und Anmeldung

Iris Loy, Feldenkrais Lehrerin SFV

feldenkrais-punkt, Bedastrasse 3a, 9200 Gossau

Tel. 071 385 45 81, loy@feldenkrais-punkt.ch

2. Juni 2018: Über und unter mir; 1. September 2018: Neben mir; 1. Dezember 2018: In und um mich