



Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Räume – Innen, Aussen und dazwischen: Über und unter mir

4 Stunden Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Samstag, 26. Mai 2018, 9 bis 13 Uhr

Wie kann ich gleichzeitig über und unter mich spüren und wahrnehmen? Wie ist die Aufrichtung der menschlichen Wirbelsäule: aufgestellt oder doch eher aufgehängt? Welche Sinnesorgane helfen mit bei der Orientierung im Raum?...

Am Samstag, 26. Mai 2018 von 9.00 bis 13.00 Uhr bietet sich die Gelegenheit, mit der Feldenkrais Methode® bessere Selbstwahrnehmung, innere Ruhe und Erholung zu finden. Durch aufeinander abgestimmte Bewegungsabläufe werden neue Erfahrungen mit sich und der Körperorientierung gemacht und dabei gewohnte Bewegungsmuster kennen gelernt 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

1. September 2018: Neben mir; 1. Dezember 2018: In und um mich