



## **Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung**

**Räume – Innen, Aussen und dazwischen: Neben mir**

**4 Stunden Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**

**Samstag, 1. September 2018, 9 bis 13 Uhr**

Wie kann ich vorwärtsgehen und gleichzeitig rechts und links neben mir wahrnehmen?  
Was heisst denn neben mir? Wie ermöglichen die spiraligen und verdrehenden  
Bewegungen des aufrecht gehenden Menschen mit der Rundumsicht zusammen? ...

Am Samstag, 1. September 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](mailto:loy@feldenkrais-punkt.ch)

2018: 1. Dezember: In und um mich

2019: 2. März; 1. Juni; 7. September; 7. Dezember