



## **Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung** **Verbindungen, Verknüpfungen, Vernetzungen**

**4 Stunden an einem Samstagvormittag (9 bis 13 Uhr), auch einzeln belegbar.**

An diesen Samstagen werden einzelne Körperregionen bewusster und beweglicher, indem Zusammenhänge und Verbindungen zu anderen Teilen geklärt werden. Dabei werden sich eingefahrene, unnütze oder überholte Verhaltensmuster auflösen und effiziente, leichte Bewegungen und Haltungen wieder einspielen.

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.

Jeder dieser Samstagvormittage ist für sich eine abgeschlossene Einheit und kann einzeln besucht werden.

**Samstag, 2. September 2017 Rechts mit Links**

**Samstag, 2. Dezember 2017 Innen mit Aussen**

### **Kosten**

CHF 120.– pro Samstag; Ermässigung für AHV, IV, Arbeitslos, Schüler, Student

### **Mitbringen**

Bequeme warme Kleidung, Socken und ein kleines Frottiertuch.

### **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)