



Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Räume – Innen, Aussen und dazwischen

4 Stunden an vier Samstagvormittagen (9 bis 13 Uhr), auch einzeln zu belegen.

Der Mensch bewegt und orientiert sich im Raum, um sich fortbewegen und ruhen zu können. Dazu benutzt er Fixpunkte und Grenzen genauso wie die Zwischerräume. Im Innen wie Aussen braucht es Orientierung und Wahrnehmung der Begrenzungen und Möglichkeiten.

An den vier Samstagvormittagen erfahren wir mit spielerischen Bewegungen, wo unsere Grenzen sind, wie wir sie erweitern können, was für Orientierungsmöglichkeiten uns zur Verfügung stehen und wie wir uns in verschiedenen Räumen bewegen können.

Mithilfe der Feldenkrais Methode® erkunden wir im Liegen, Sitzen, Stehen, und Gehen unsere Möglichkeiten, mit mehr Leichtigkeit und Eleganz das Leben zu erfahren.

Die vier Samstagvormittage sind voneinander unabhängig und es werden verschiedene Bewegungsabläufe unterrichtet.

Samstag, 3. März 2018	Vor und hinter mir
Samstag, 26. Mai 2018	Über und unter mir
Samstag, 1. September 2018	Neben mir
Samstag, 1. Dezember 2018	In mir und um mich

Kosten

Barzahlung am Kurstag CHF 120.– pro Samstag, alle 4 Samstage CHF 440.-; eine krankenkassenkonforme Quittung gibt es mit der Barzahlung.

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

Anmeldung Kurs _____

Name _____

Adresse _____

PLZ, Ort _____

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 _____

Zusatzversicherung _____

Versicherten-Nummer _____

Beschwerden Unfall Krankheit Prävention

Datum _____

Unterschrift _____

Diese Angaben behandeln wir vertraulich und geben sie nicht weiter.