



Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Räume – Innen, Aussen und dazwischen: In und um mich

4 Stunden Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Samstag, 1. Dezember 2018, 9 bis 13 Uhr

Absolute Aufmerksamkeit kennt keine Grenzen und keinen Mittelpunkt. Selbst das Gefühl des ‚Ichs‘ löst sich auf – das ‚Ich‘ wird zum Sein. Diese Aufmerksamkeit, diese Stille, dieses Sein ist Meditation oder die wertvollen Momente im täglichen Leben...

Am Samstag, 1. Dezember 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 Barzahlung 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

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