

# Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

## Laufende Gruppenlektionen

In der Gruppe bewegt sich jede Person nach meinen Anleitungen im eigenen Tempo und entdeckt durch achtsam ausgeführte Bewegungen weitere Möglichkeiten, sich zu bewegen, zu denken, zu handeln...

|                 |                  |                        |
|-----------------|------------------|------------------------|
| <b>Kurs A1</b>  | <b>montags</b>   | <b>9.00–10.00 Uhr</b>  |
| <b>Kurs A2</b>  | <b>montags</b>   | <b>10.15–11.15 Uhr</b> |
| <b>Kurs B</b>   | <b>montags</b>   | <b>18.15–19.15 Uhr</b> |
| <b>Kurs C</b>   | <b>mittwochs</b> | <b>16.30–17.30 Uhr</b> |
| <b>Senioren</b> | <b>mittwochs</b> | <b>15.15-16.15 Uhr</b> |

## Herbstquartal

23. Oktober bis 20. Dezember 2017

**216.- sfr.**

Die Woche 44 (30. Oktober und 1. November) fällt aus. Es werden 8 Lektionen sein.

Neu und zukünftig gibt es einen Einheitspreis. Absenzen werden nur in begründeten Fällen mit dem nächsten Quartal verrechnet. Eine einzelne Gruppenlektion kostet sfr. 30.–. Die erste Schnupperlektion ist gratis. Der Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt ist nach Absprache jederzeit möglich und wird entsprechend berechnet.

**Mitnehmen:** Bequeme, warme Kleidung, Socken, Gesichtsfrottiertuch

**Versicherung:** ist Sache der TeilnehmerInnen

**Informationen und Anmeldung:** Iris Loy, Feldenkrais Lehrerin SFV; Tel. 071 385 45 81; [loy@feldenkrais-punkt.ch](mailto:loy@feldenkrais-punkt.ch)  
**feldenkrais-punkt**, Bedastrasse 3a, 9200 Gossau