



Räume – Innen Aussen und Dazwischen

Eine Woche lang täglich eine Stunde **Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung®**

Zur Einleitung der Sommerferien oder weil da eben keine Ferien sind; zum Kennenlernen oder Vertiefen; aus Neugier an sich selbst und den noch unentdeckten Fähigkeiten:

Beginnen Sie entweder den Tag oder leiten Sie den Feierabend mit einer Stunde spielerischen Bewegens ein. Experimentieren Sie mit anderen Möglichkeiten in sich und verbessern Sie Haltung, Beweglichkeit, Koordination und das Selbstbild. Lösen und verringern Sie selbst Verspannungen, Steifigkeit und Schmerzen. Entdecken Sie die Leichtigkeit des Tuns!

Morgenlerche **9. bis 13. Juli 2018** **07.30–08.30 Uhr**

Abendkautz **9. bis 13. Juli 2018** **18.30–19.30 Uhr**

Sie können auch an einzelnen Daten teilnehmen, oder von der Morgen- in die Abendgruppe respektive umgekehrt wechseln.

Kosten

CHF 30.– pro Lektion. Für alle 5 mal zusammen CHF 135.–

Mitbringen

Bequeme warme Kleidung, Socken und Gesichtsfrottiertuch.

Versicherung

Ist Sache der TeilnehmerIn.

Informationen und Anmeldung

Iris Loy, Feldenkrais Lehrerin SFV

Bedastrasse 3a

9200 Gossau

Tel. 071 385 45 81; loy@feldenkrais-punkt.ch