



SBV

Schweizerischer Blinden-
und Sehbehindertenverband

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung



Aussenraum und Innenraum

Der Mensch bewegt und orientiert sich im Raum, nutzt Grenzen und Fixpunkte, um sich fortbewegen und ruhen zu können. Aber auch unser Innenraum dient dem Orientieren, Beziehen und Abgrenzen. Wie können wir also diese Räume erfahrbar machen und die Grenzen zwischen Innen und Aussen immer wieder klar setzen?

An den beiden Samstagvormittagen werden wir versuchen mit spielerischen Bewegung die inneren und äusseren Räume zu erfahren, uns darin und damit bewegen und vielleicht auch unbekanntere Orientierungen zu finden.

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

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

- Kurstage: **Samstag 13. Januar 2018**
Samstag 18. August 2018
jeweils von 9.00 Uhr - 13.00 Uhr
- Kursort: **feldenkrais-punkt**
Bedastrasse 3a
9200 Gossau
(zehn Gehminuten vom Bahnhof entfernt)
- Kursleiterinnen: **Iris Loy und Domenica Griesser**
- Kurskosten: Fr. 60.00 für Betroffene
Fr. 120.00 für Sehende, oder Begleitpersonen
- Anmeldung: **bis 1. Januar 2018**
SBV Kurse Ostschweiz
Sandra Nussberger
sandra.nussberger@sbv-fsa.ch



Bildungs- & Begegnungszentrum SBV

Schachenstrasse 9, 9016 St. Gallen

Tel. +41 (071) 288 60 11, zentrum.stgallen@sbv-fsa.ch, www.sbv-fsa.ch/zentrum_stgallen