



Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung für Senioren (oder solche, die sich nicht mehr wie 20 fühlen)

Mit zunehmendem Alter gibt es ein paar ganz natürliche Veränderungen, die auch Gefahren in sich bergen: zunehmende Bewegungseinschränkungen, Muskel- und Knochenschwund, Seh- und Hörvermindierungen oder Probleme mit dem Gleichgewicht... Damit steigen leider das Sturzrisiko und die Möglichkeit, sich dabei zu verletzen.

Kann ich dagegen etwas unternehmen? Und wenn ja, was? Wie kann Gleichgewicht trainiert werden? Was haben Muskelkraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination mit Sturzprophylaxe zu tun? Wie können Hör- und Sehverminderung kompensiert werden?

Mit der Feldenkrais Methode, einem feinfühligem Bewegungsunterricht, werden Körper, Geist und Seele gleichermaßen geschult, um mit der momentanen Situation und den Umständen einen sinnvollen Umgang zu finden.

Iris Loy leitet in der Senioren Gruppe Bewegungsabläufe im Sitzen auf dem Stuhl, sowie Stehen oder Gehen an, durch welche Sie die eigenen Grenzen erkennen und spielerisch erweitern lernen. Dabei entdecken Sie vielleicht Möglichkeiten in sich, von denen Sie bis anhin nur träumten?

Daten

Mittwochs, jeweils 15.15 bis 16.15 Uhr: diese Gruppe ist für Menschen, die sich nicht mehr auf eine Matte am Boden getrauen. Es wird auf Stühlen und im Stehen und Gehen bewegt. Alle, die sich aber noch auf den Boden getrauen sind in einer der andern laufenden Gruppenstunden herzlich willkommen.

Kosten

Je nach Quartalslänge berechnet sich der Preis à CHF 27.-

Bei Angabe von voraussehbaren Absenzen zu Beginn des Quartales, werden diese im Preis berücksichtigt, ebenso wie späterer Beginn im laufenden Quartal.

Spätere Absenzen können nur in begründeten Fällen mit dem nächsten Quartal verrechnet werden. Eine erste Schnupperlektion ist gratis.

Sie erhalten eine Quittung, die bei den meisten Krankenkassen in der Zusatzversicherung anerkannt ist, eventuell sogar in der Grundversicherung unter Prävention. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse.

Mitbringen

Bequeme Kleidung, Socken

Informationen und Anmeldung

Iris Loy, Feldenkrais Lehrerin SFV, Physiotherapeutin SPV

feldenkrais-punkt, Bedastrasse 3a, 9200 Gossau

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