



Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Samstag, 21. September 2024, 9 bis 13 Uhr

Übergänge und Umkehrbarkeit: Arme: Hände, Ellbogen, Schultern

Hände und Arme sind wichtige Instrumente, um unsere Umwelt zu erfassen und damit in Verbindung zu sein. Bei den meisten Aktivitäten des täglichen Lebens sind sie beteiligt. Hände, und spezieller noch die Finger, sind in ihren Bewegungen sehr differenzierte Körperteile. Aber oft werden Tätigkeiten mit zu viel Kraft und Anstrengung aus den Händen ausgeführt. Dies erzeugt Schmerzen in Fingern, Handgelenken und Ellbogen.

Wie erreiche ich also, dass die Verbindung zum eigenen Körper über den Arm, Schultergürtel zur Wirbelsäule und dessen zentrale Unterstützung klarer wird und funktioniert?

Am Samstag, 21. September 2024 von 9.00 bis 13.00 Uhr werden wir den Funktionen und Verbindungen mit feldenkraisischen Bewegungsabläufen nachgehen und in den vier Stunden vielleicht ein paar Erleichterungen und Antworten bekommen? Denn mit der Feldenkrais Methode® entsteht eine bessere Selbstwahrnehmung und Erweiterung der Sinne, so dass gewohnte Bewegungsmuster erkannt und spielerisch verändert werden.

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. Solltest du lieber eine Weiterbildungsbestätigung wollen, dann teile es mir bitte mit der Anmeldung mit. Die Anmeldung kann per e-mail erfolgen.

Mitbringen

Bequeme warme Kleidung, Socken und ein kleines Frottiertuch. Ein grosses Tuch von 1x2m für die Mattenabdeckung. Eine Maske bis zur Matte, wenn es die Massnahmen oder eine Erkältung erfordern.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden

Informationen und Anmeldung

Iris Loy, Feldenkrais Lehrerin SFV

feldenkrais-punkt, Bedastrasse 3a, 9200 Gossau

Tel. 077 459 96 27, loy@feldenkrais-punkt.ch

07. Dezember 2024: Beine: Füsse, Knie, Hüften

Nur für Neuanmeldung (sonst reicht ein Mail)

Kurs _____

Name _____

Adresse _____

PLZ, Ort _____

Telefon P _____

Telefon G _____

Mobile _____

E-Mail _____

Wünsche e-Werbung; keine e-Werbung zu den
Angeboten im feldenkrais-punkt (vierteljährlich)

Für die krankenkassen-konforme Quittung:

Geburtsdatum _____

Krankenkasse _____

Versicherten Nummer _____

Versichertenkarten-Nr. 807 560 _____

Zusatzversicherung _____

Versicherten-Nummer _____

Versichertenkarten-Nr. 807 560 _____

Beschwerden Unfall Krankheit Prävention

Datum _____ Unterschrift _____

Diese Angaben behandeln wir vertraulich und geben sie nicht weiter.