



Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Klassische Feldenkrais Abläufe mit nachhaltiger Wirkung

4 Stunden an vier Samstagvormittagen (9 bis 13 Uhr), auch einzeln zu belegen.

2025 möchte ich an den vier Samstagvormittagen die Grundprinzipien der Feldenkrais Arbeit mit klassischen Bewegungsabläufen präsentieren. Moshe Feldenkrais skizzierte diese Ideen für koordiniertes, gut erlerntes Handeln in seinem bahnbrechenden Buch "The Potent Self" / Das Starke Selbst“:

- Abwesenheit von Anstrengung
- Kein Bewegungswiderstand
- Das Vorhandensein von Umkehrbarkeit einer Bewegung in jedem Moment
- Optimale Atmung und Körperhaltung

Diese 4 Samstagvormittage sind offen für alle, unabhängig ob mit oder ohne Erfahrung in der Feldenkrais Methode. Alle sind eingeladen, sich der bereichernden Erkundung anzuschließen.

Dabei geht es um ein subjektives Verständnis von:

- Bedeutung der Ruhe
- Warum wir uns langsam und sanft bewegen
- Die Kraft, dein Bewusstsein zu lenken
- Der Wert der Erkundung von Variationen

Die vier Samstagvormittage sind unabhängig voneinander.

Samstag, 01. März 2025 Bewegung aus dem Zentrum

Samstag, 14. Juni 2025 Leichtigkeit in den Gliedern

Samstag, 25. Oktober 2025 Freies Atmen beim Bewegen

Samstag, 06. Dezember 2025 Drehen, Rollen, Schlingeln

Kosten

Barzahlung am Kurstag CHF 120.– pro Samstag, eine kassenkonforme Quittung gibt es mit der Bezahlung. Solltest du lieber eine Weiterbildungsbestätigung wollen, dann teile es mir bitte mit der Anmeldung mit.

Mitbringen

Bequeme warme Kleidung, Socken und ein kleines Frottiertuch. Ein 1x2m Tuch zur Mattenabdeckung

Informationen und Anmeldung

Iris Loy, Feldenkrais Lehrerin SFV

feldenkrais-punkt, Bedastrasse 3a, 9200 Gossau;

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

Für Neuanmeldungen:

Anmeldung 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.