



# **Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung**

## **Licht im Chaos**

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

Wir leben in aufwühlenden, unsicheren und verändernden Zeiten. Wie können wir da die Übersicht behalten und eingeschlagene oder neue Wege betreten, ohne uns selbst zu verlieren? Wer bin ich überhaupt? Wo soll es hingehen? Wie komme ich dahin? Wie gehe ich mit Unvorhersehbarem um? Fragen über Fragen....

Im 2023 wollen wir an den vier Samstagvormittagen mithilfe der Feldenkrais Methode® zunächst uns selbst in den eigenen Fähigkeiten, Möglichkeiten und Verhaltensmustern erkennen, um uns dann in der Um-Welt zurecht zu finden. Durch ungewöhnliche Bewegungen, andere Haltungen und Erkundungen von Ungewöhnlichem an, in und mit uns selbst entdecken wir anderes, Verlorenes und bisher Unbekanntes. Dies ermöglicht eingefahrene, starre und automatisierte Bewegungsmuster sowie ungünstige Gewohnheiten zu erkennen und Alternativen auszuprobieren – und dies nicht nur körperlich! Mit spielerischen Bewegungen entdecken und erfahren wir, wo unsere Grenzen sind, wie wir sie erweitern können, was für andere oder gar neue Möglichkeiten uns zur Verfügung stehen.

Die vier Samstagvormittage sind voneinander unabhängig.

**Samstag, 11. März 2023**

**Selbstfürsorge am Rumpf**

**Samstag, 03. Juni 2023**

**Hände und Füße erweichen und verbinden**

**Samstag, 02. September 2023**

**Rund um den Kopf**

**Samstag, 02. Dezember 2023**

**Im Zentrum Becken, Hüft und Bauch**

### **Kosten**

Barzahlung am Kurstag CHF 120.– pro Samstag, eine kassenkonforme Quittung gibt es mit der Bezahlung.

### **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.