

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Spezifisch für Sehbehinderte, Blinde und Sehhörbehinderte Personen

UND IMMER WIEDER NEUBEGINN

4 Stunden am Samstag, 21. Februar 2026 von 9 bis 13 Uhr

Drehen, Rollen, Schlängeln, Schaukeln: Unterkörper

und am Samstag, am 07. November 2026 von 9 bis 13 Uhr

Drehen, Rollen, Schlängeln, Schaukeln: Oberkörper

2026 möchte ich an den beiden Samstagvormittagen die Bewegungsorganisation im eigenen Körper in den Fokus stellen und so mehr Leichtigkeit und Freude vermitteln. Moshe Feldenkrais, Physiker und Judoka benutzte diese Idee für koordiniertes, gut erlerntes und praktisches Handeln bei all den von ihm entworfenen Lektionen um:

- Anstrengung zu vermeiden
- Bewegungswiderstand zu überwinden
- die Umkehrbarkeit einer Bewegung in jedem Moment zu fördern
- optimale Atmung und Körperhaltung zu ermöglichen

Durch ungewöhnliche Bewegungen, andere Haltungen und Erkundungen von Ungewohntem 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.

Kursort

feldenkrais-punkt, Bedastrasse 3a, 9200 Gossau (zehn Gehminuten vom Bahnhof entfernt).

Domenica wird dich vom Bahnhof St. Gallen oder Gossau her begleiten.

Kursleitung

Iris Loy und Domenica Griesser, Feldenkrais Lehrerinnen SFV

Kosten

CHF 150.– Barzahlung am Kurstag gegen eine krankenkassenkonforme Quittung für die Rückvergütung. Ab 7 Teilnehmenden CHF 120.-. Für Begleitpersonen bitte anfragen.

Mitbringen

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

Anmeldung/Abmeldung

Anmeldung bis 31. Januar/17. Oktober 2026; danach nur, wenn es noch freie Plätze hat.

Bei Abmeldung bis 31. Januar/17. Oktober 2026 CHF 50.- Administrationsgebühr. Danach nur möglich, wenn eine Ersatzperson einspringt, ansonsten ist der ganze Betrag geschuldet.

Anschliessend gibt es die aufgenommen mp3-Stunden.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden, auch Annulationsversicherung

Informationen und Anmeldung

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

**Neu-Anmeldung Feldenkrais für Menschen mit einer
Seheinschränkung: ☐ 21.02.26 ☐ 07.11.2026
☐ beide**

Name/Vorname:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon P:

Telefon Mobile:

E-Mail:

Wünsche ☐ e-Werbung; ☐ keine e-Werbung zu den anderen
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

Ich werde den Kurs spezifisch für Sehbehinderte, Blinde und
Sehhörbehinderte betiteln. Wenn du zusätzliche Einschränkungen
hast, bitte hier erwähnen:

Datum:

Unterschrift:

Diese Angaben behandeln wir vertraulich und geben sie nicht weiter.