



Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Samstag, 25. Oktober 2025, 9 bis 13 Uhr

Klassische Feldenkrais Abläufe mit nachhaltiger Wirkung: Freies Atmen beim Bewegen

Wir können (und müssen) alle atmen – und somit verfügen wir alle über die Fähigkeit, die tiefen physiologischen, emotionalen und spirituellen Wirkungen von Atemarbeit zu erleben. Und wie die Atmung körperliche Bewegungen unterstützen oder eben auch hemmen kann, haben wir alle erlebt. Nur wie können wir dies bewusst beeinflussen und auf eine sinnvolle Art verbessern?

Am Samstag, 25. Oktober 2025 von 9.00 bis 13.00 Uhr werden wir experimentieren, wahrnehmen, und den Funktionen mit feldenkraisisch bewussten Bewegungsabläufen nachgehen. In den vier Stunden wirst du Entdeckungen machen, wie leicht sich Bewegen anfühlen kann, wenn wir uns nicht selbst einschränken. Auch wie der Atem einwirken kann und emotionales und geistiges Wohlbefinden sich einstellen. 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 du schon kannst, 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.

Mitbringen

Bequeme warme Kleidung, Socken und ein kleines Frottiertuch. Ein grosses Tuch von 1x2m für die Mattenabdeckung.

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

Weiterer Termin 2025: 06. Dezember: Rollen, Schaukeln, Schlängeln

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 (maximal 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.