



Zentriert und Befreit

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung®

Eine Woche lang täglich eine Stunde: Zum Ausklang der Sommerferien oder weil du mal kontinuierlicher verändern möchtest; zum Kennenlernen oder Vertiefen; aus Neugier an dir selbst und den noch unentdeckten Fähigkeiten:

Beginne entweder den Tag oder leite den Feierabend mit einer Stunde spielerischen Bewegens ein. Experimentiere mit anderen Möglichkeiten in dir und verbessere Haltung, Beweglichkeit, Koordination und das Selbstbild. Löse und verringere selbst Verspannungen, Steifigkeit und Schmerzen. Entdecke die Leichtigkeit des Tuns!

Morgenlerche 03. bis 07. August 2026 07.30–08.30 Uhr

Abendkauz 03. bis 07. August 2026 18.15–19.15 Uhr

Du kannst auch an einzelnen Daten teilnehmen, oder von der Morgen- in die Abendgruppe respektive umgekehrt wechseln, wenn sie denn beide stattfinden. Bitte vorher anfragen.

Kosten

CHF 30.– pro Lektion. Für alle 5 Mal zusammen CHF 135.–

Mitbringen

Bequeme, warme Kleidung, Socken, Gesichtsfrottiertuch und ein Tuch von mindestens 1 x 2m zum Abdecken der Matte.

Versicherung

Ist Sache der TeilnehmerIn.

Informationen und Anmeldung

Iris Loy, Feldenkrais Lehrerin SFV
Bedastrasse 3a, 9200 Gossau
Tel. 077 459 96 27; loy@feldenkrais-punkt.ch