



## **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**

**Abendkautz**                      **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](mailto:loy@feldenkrais-punkt.ch)