

FELDENKRAIS BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

Gruppenstunden

Alles Leben ist Bewegung, ohne Bewegung ist Leben undenkbar
Moshé Feldenkrais



Schmerzen loswerden und den eigenen Körper wieder entdecken und spüren lernen. Dies gelingt durch langsame und bewusste Bewegungen.

Unnötige Spannung loslassen, mehr Beweglichkeit und Lebensqualität gewinnen und das persönliche Körpergefühl neu erleben.

Beweglich werden, Beweglich bleiben, egal in welchem Alter!

Dreh Dich nicht im Kreis – mache Feldenkrais.

Leitung: **Katharina Spur**, dipl. Feldenkrais Lehrerin,
Mitglied des Schweiz. Feldenkrais Verbandes SFV, EMR Anerkannt

Kurs-Ort: **feldenkrais-punkt**, Bedastrasse 3a, 9200 Gossau, 0041 76 709 3431

Kurs C mittwochs 17:00 – 18.00	
Quartal 2 Mai 2022 – Juni 2022	Quartal 3 Juli 2022 – September 2022
04. Mai	27. Juli
11. Mai	03. August
18. Mai	10. August
25. Mai	17. August
01. Juni	24. August
08. Juni	31. August
15. Juni	07. September
22. Juni	14. September
29. Juni	21. September
	28. September
Kosten	Kosten
9 Lektionen	10 Lektionen
Als gesamter Kurs gebucht: 225 CHF bei Barzahlung am ersten Kurstag	Als gesamter Kurs gebucht: 250 CHF bei Barzahlung am ersten Kurstag
Einzellektion 30 CHF	Einzellektion 30 CHF

Kosten: Absenzen können nur in begründeten Fällen mit dem nächsten Quartal verrechnet werden. Bei späterem Eintritt in eine laufende Quartalsgruppe wird eine entsprechende Preisreduktion gewährt.
Einzelne Lektionen kosten CHF 30.- pro Stunde.

Mitnehmen: Bequeme, warme Kleidung (Socken), kleines Frottiertuch, 1x2m Tuch zur Mattenabdeckung

Versicherung: Ist in jedem Fall Sache der TeilnehmerInnen

Weitere Auskünfte: Katharina Spur, **Praxis für Feldenkrais**, Buchhaldenweg 35, 5074 Eiken
Telefon **0041 76 709 34 31**, katharina.spur@gmail.com

Anmeldung: Bitte schriftlich mit dem Talon an obenstehende Adresse,
oder per Email an katharina.spur@gmail.com
Die Anmeldung ist verbindlich, Sie erhalten aber keine Bestätigung.



**FELDENKRAISGRUPPEN 2022 2. und 3. QUARTAL
mit Katharina Spur**



- Ich melde mich verbindlich an für: **2. Quartal Mai – Juni** **3. Quartal Juli - September**
- Ich komme zur Schnupperlektion am.....
- Ich kann dieses Quartal nicht kommen, möchte aber weiter informiert werden

Name:.....

Vorname:.....

Strasse:.....

Ort:.....

Telefon privat:.....

Telefon Geschäft:.....

E-mail:.....

Für die Krankenkassen Abrechnung
(möglich mit Zusatzversicherung, bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse):

Geburtsdatum:.....

Beschwerden: Unfall Krankheit Prävention

Datum:.....

Unterschrift:.....