

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Spezifisch für Sehbehinderte, Blinde und Sehhörbehinderte Personen

UND IMMER WIEDER NEUBEGINN

4 Stunden am Samstag, 15. Februar 2025 von 9 bis 13 Uhr:

**Der Brustkorb und seine Anhängsel: Nacken, Schultern, Bauch, Lende
und Samstag, am 15. November 2025 : Thema noch offen, überlege dir etwas**

Immer wieder und allenthalben haben wir die Möglichkeit „neu zu beginnen und neu zu lernen“. Das möchte ich auch im 2025 weiter entwickeln und mit der FELDENKRAIS®-Methode mehr beleuchten. Wir alle haben von Beginn an gelernt, haben uns aber auch irgendwann damit begnügt, dass es gut so ist, das was wir erreicht haben. Verfeinerungen, Varianten und Verbesserungen blieben so auf der Strecke. Dort knüpfen wir an für mehr Beweglichkeit, Freiheit im eigene Körper und Weiterentwicklungen.

Wir wollen an den zwei Samstagvormittagen mithilfe der Feldenkrais Methode® zunächst uns selbst in den eigenen Fähigkeiten, Möglichkeiten und Verhaltensmustern erkennen, um uns dann in der Um-Welt zurecht zu finden. 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 her begleiten, ca 8.50Uhr.

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 2025; danach nur, wenn es noch freie Plätze hat.

Bei Abmeldung bis 31. Januar 2025 CHF 50.- Administrationsgebühr. Danach nur möglich, wenn eine Ersatzperson einspringt, ansonsten ist der ganze Betrag geschuldet. Dafür gibt es die aufgenommenen 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: 15.02.25 15.11.2025**

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.