



## **Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung**

### **Aufrecht und frei...**

#### **4 Stunden an zwei Samstagvormittagen (9 bis 13 Uhr), auch einzeln zu belegen.**

Der aufrechte Mensch gewinnt viele Freiheiten: Das Atmen wird freier, Bewegungen uneingeschränkter, der Überblick ist erhöht, die Fortbewegung erfährt eine andere Dynamik. Damit dies alles und mehr möglich wird ist eine ausgeglichene Balance zwischen allen Muskelgruppen nötig und das Sich-Verlassen-Können auf die tragenden Strukturen. Im 2022 wollen wir erneut an den Samstagvormittagen den unterstützenden wie bewegungsermöglichenden Strukturen und Funktionen nachgehen. 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. Die Feldenkrais Methode® bietet mit ungewöhnlichen Bewegungen an, uns selbst anders zu erfahren. Sie führt dahin, dass eingefahrene und automatisierte Bewegungsmuster sowie ungünstige Gewohnheiten erkannt und Alternativen ausprobiert werden. Die drei Samstagvormittage sind voneinander unabhängig und es werden verschiedene Bewegungsabläufe unterrichtet.

**Samstag, 22. Oktober 2022      Auf beweglichen Füßen mit starken Händen**

**Samstag, 03. Dezember 2022      Kopf-Nacken-Kiefer-Zunge**

#### **Kosten**

Barzahlung am Kurstag CHF 120.– pro Samstag, eine kassenkonforme Quittung gibt es mit der Bezahlung.

#### **Mitbringen**

Bequeme warme Kleidung, Socken und ein kleines Frottiertuch. Ein 1x2m Tuch zur Mattenabdeckung

#### **Informationen und Anmeldung**

Iris Loy, Feldenkrais Lehrerin SFV

**feldenkrais-punkt**, Bedastrasse 3a, 9200 Gossau;

Tel. 077 459 96 27; [loy@feldenkrais-punkt.ch](mailto:loy@feldenkrais-punkt.ch)

**Für Neuanmeldungen:**

**Anmeldung Kurs** \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon P \_\_\_\_\_

Telefon G \_\_\_\_\_

Mobile \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Wünsche  e-Werbung;  keine e-Werbung zu den  
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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Diese Angaben behandeln wir vertraulich und geben sie nicht weiter.