



Atmen – Boden – Raum – Ton - Licht

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung®

Eine Woche lang täglich eine Stunde: Zum Einstieg in die Sommerferien oder weil da eben keine Ferien sind; zum Kennenlernen oder Vertiefen; aus Neugier an sich selbst und den noch unentdeckten Fähigkeiten:

Beginnen Sie entweder den Tag oder leiten Sie den Feierabend mit einer Stunde spielerischen Bewegens ein. Experimentieren Sie mit anderen Möglichkeiten in sich und verbessern Sie Haltung, Beweglichkeit, Koordination und das Selbstbild. Lösen und verringern Sie selbst Verspannungen, Steifigkeit und Schmerzen. Entdecken Sie die Leichtigkeit des Tuns!

Morgenlerche **08. bis 12. Juli 2024** **07.30–08.30 Uhr**

Abendkautz **08. bis 12. Juli 2024** **18.15–19.15 Uhr**

Sie können 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