



Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Samstag, 6. Juni 2026, 9 bis 13 Uhr

Zentriert und Befreit Handeln – lockere Arme für aktive Hände

Damit die Arme mit Leichtigkeit ihre Aufgaben übernehmen können, muss die Verbindung zum Zentrum klar und ungehindert funktionieren. Das Gleiche gilt für die Hände und den Kopf....

Am Samstag, 6. Juni 2026 von 9.00 bis 13.00 Uhr werden wir experimentieren, wahrnehmen, und den Funktionen mit feldenkraisisch bewussten Bewegungsabläufen nachgehen. In den vier Stunden wirst du Entdeckungen machen, wie leicht sich Bewegen anfühlen kann, wenn wir uns nicht selbst einschränken. Auch die Atemfunktionen wirken auf den Oberkörper ein und ein emotionales und geistiges Wohlbefinden wird sich einstellen. Denn mit der Feldenkrais Methode® entsteht eine bessere Selbstwahrnehmung und Erweiterung der Sinne, so dass gewohnte Bewegungsmuster erkannt und spielerisch verändert werden.

Schmerzen, Einschränkungen oder andere Schwierigkeiten sind gute Gründe zum Lernen eines besseren Umganges mit sich selbst. Aber auch Verbessern und Erleichtern, was du schon kannst, kann langfristig vielem vorbeugen.

Kosten

CHF 120.– ; gegen Barbezahlung gibt es eine krankenkassenkonforme Quittung. Solltest du lieber eine Weiterbildungsbestätigung wollen, dann teile es mir bitte mit der Anmeldung mit.

Mitbringen

Bequeme warme Kleidung, Socken und ein kleines Frottiertuch. Ein grosses Tuch von 1x2m für die Mattenabdeckung.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden

Informationen und Anmeldung

Iris Loy, Feldenkrais Lehrerin SFV

feldenkrais-punkt, Bedastrasse 3a, 9200 Gossau

Tel. 077 459 96 27, loy@feldenkrais-punkt.ch

Weitere Termine 2026: 12. September; 05. Dezember 2026

Nur für Neuanmeldung (sonst reicht ein Mail):

Kurs _____

Name _____

Adresse _____

PLZ, Ort _____

Telefon P _____

Telefon G _____

Mobile _____

E-Mail _____

Wünsche e-Werbung; keine e-Werbung zu den Angeboten im feldenkrais-punkt (maximal 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.