

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Spezifisch für Sehbehinderte, Blinde und Sehhörbehinderte Personen

Aufrecht und frei...

4 Stunden am Samstag, 12. November 2022 von 9 bis 13 Uhr

Kopf-Nacken-Kiefer-Zunge

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 November 2022 wollen wir erneut an dem Samstagvormittag den unterstützenden wie bewegungs-ermöglichenden 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.

Kursort

feldenkrais-punkt, Bedastrasse 3a, 9200 Gossau (zehn Gehminuten vom Bahnhof entfernt). Domenica wird diesmal nicht dabei sein, aber wir lassen uns Zeit für die Erkundung der neuen Raumsituation.

Kursleitung

Iris Loy, 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 und wenn möglich noch ein zusätzliches Badetuch ca. 0,5 auf 1m

Anmeldung/Abmeldung

Anmeldung bis 1. November 2022; danach nur, wenn es noch freie Plätze hat.

Bei Abmeldung bis 1. November 2022 CHF 30.- Administrationsgebühr. Danach nur möglich, wenn eine Ersatzperson einspringt, ansonsten ist der ganze Betrag geschuldet.

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: 12.11.22

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.