



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

**Samstag, 07. Dezember 2024, 9 bis 13 Uhr**

### **Übergänge und Umkehrbarkeit: Beine: Füße, Knie, Hüften**

Wie stehe ich? Was braucht es, damit ich sicher stehend und gehend unterwegs sein kann? Wie kann mein normales Gehen zu einem dynamischen und leichten Gehen werden?

Füße und Fussgelenke, Unterschenkel Knochen, Kniegelenke, Oberschenkel und Hüftgelenke bilden eine dynamische Einheit und sind doch sehr differenziert einsetzbar. Aber auch die Verbindungen zum Rumpf, im speziellen zur Brustwirbelsäule und zu den Sitzhöckern ermöglichen Befreiung von einschränkenden, gewohnheitsmässigen, angelernten Bewegungsabläufen.

Am Samstag, 7. Dezember 2024 von 9.00 bis 13.00 Uhr werden wir den einzelnen Funktionen und Verbindungen mit feldenkraisischen Bewegungsabläufen nachgehen und in den vier Stunden vielleicht ein paar Erleichterungen und Antworten bekommen? 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 Sie schon können, 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. Die Anmeldung kann per e-mail erfolgen.

#### **Mitbringen**

Bequeme warme Kleidung, Socken und ein kleines Frottiertuch. Ein grosses Tuch von 1x2m für die Mattenabdeckung. Eine Maske bis zur Matte, wenn es die Massnahmen oder eine Erkältung erfordern.

#### **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](mailto:loy@feldenkrais-punkt.ch)

**2025: Feldenkrais Klassisch:** 1. März: Bewegung aus dem Zentrum; 7. Juni: Leichtigkeit in den Gliedern; 25. Oktober: Freies Atmen beim Bewegen; 6. Dezember: Drehen, Rollen, Schlängeln

**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 (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.