



Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Zentriert und Befreit

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

2026 möchte ich an den vier Samstagvormittagen die Bewegungsorganisation im eigenen Körper in den Fokus stellen. Moshe Feldenkrais, Physiker und Judoka benutzte diese Idee für koordiniertes, gut erlerntes und praktisches Handeln bei all den von ihm entworfenen Lektionen um: • Anstrengung zu vermeiden

- Bewegungswiderstand zu überwinden
- die Umkehrbarkeit einer Bewegung in jedem Moment zu fördern
- optimale Atmung und Körperhaltung zu ermöglichen

Diese 4 Samstagvormittage sind offen für alle, unabhängig ob mit oder ohne Erfahrung in der Feldenkrais Methode. Alle sind eingeladen, sich der bereichernden Erkundung anzuschließen.

Dabei geht es um ein subjektives Verständnis von:

- der Bedeutung von Ruhe und Pausen
- warum wir uns langsam und sanft, dafür bewusst bewegen
- der Kraft, dein Bewusstsein zu lenken
- dem Wert der Erkundung von Variationen

Die vier Samstagvormittage sind unabhängig voneinander.

Samstag, 28. Februar 2026

Orientierung – Kopf, Nacken, Schultern

Samstag, 06. Juni 2026

Handeln – Lockere Arme für aktive Hände

Samstag, 12. September 2026

Gehen – Untere Wirbelsäule, Becken, Hüftgelenke

Samstag, 05. Dezember 2026

Gleichgewicht – Schwingende Beine mit freien Füßen

Kosten

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

Für Neuanmeldungen

(wenn ich deine Daten schon habe, reicht ein Mail oder Telefon):

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.