



# **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](mailto: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.