



## **4 Stunden Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**

**Samstag, 7. September 2019, 9 bis 13 Uhr**

### **Wahrnehmungssinne und Sinneswahrnehmung: Hören und Horchen**

Wie machen es die Kinder? Wenn sie geboren werden, verstehen sie nicht in unserer Sprache. Sie stellen sich vom ersten Augenblick an auf vielen Ebenen der Wahrnehmung und des Verstehens auf ihr Gegenüber ein. Sie lesen in den Botschaften, die Körper, Psyche und Seele senden.

**Mit allen Sinnen zu lauschen, ist zutiefst sinnlich und erfüllend.**

Auch als Erwachsene können wir diese inneren Räume für uns nutzen, um uns selbst in der Tiefe kennenzulernen und uns untereinander neu zu verstehen.

Uns selbst zuhören, heisst, wir erkennen klarer, was wir selber wollen und wie wir es kommunizieren.

Am Samstag, 7. September 2019 von 9.00 bis 13.00 Uhr schulen wir mit der Feldenkrais Methode® eine bessere Selbstwahrnehmung und erweitern dadurch unser Selbstbild. Durch aufeinander abgestimmte Bewegungsabläufe werden neue Erfahrungen mit sich und der Körperwahrnehmung gemacht und dabei gewohnte Bewegungsmuster kennengelernt und spielerisch verändert.

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 Barzahlung gibt es eine krankenkassenkonforme Quittung.

#### **Mitbringen**

Bequeme warme Kleidung, Socken und ein kleines Frottiertuch.

#### **Versicherung**

Ist Sache der Teilnehmenden

#### **Informationen und Anmeldung**

Iris Loy, Feldenkrais Lehrerin SFV

**feldenkrais-punkt**, Bedastrasse 3a, 9200 Gossau

Tel. 071 385 45 81, [loy@feldenkrais-punkt.ch](mailto:loy@feldenkrais-punkt.ch)

7.12.2019: Eigen- und Selbstwahrnehmung