



Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Wahrnehmungssinne und Sinneswahrnehmung

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

Der Mensch bewegt und orientiert sich im Raum. Dazu benutzt er seine Sinne auf vielfältige und komplexe Weise: er erkennt sich und die Aussenwelt und passt sich ständig neu an. Nur so ist ein sicheres Gefühl und Bewegen möglich. Es braucht Orientierung und Wahrnehmung der Begrenzungen und Möglichkeiten.

An den vier Samstagvormittagen erfahren wir mit spielerischen Bewegungen, wo unsere Grenzen sind, wie wir sie erweitern können, was für Orientierungsmöglichkeiten uns zur Verfügung stehen und wie wir uns in verschiedenen Räumen bewegen können.

Die Feldenkrais Methode® bietet neue und ungewöhnliche Bewegungen an, durch die wir uns anders erfahren werden. Sie führt dahin, dass eingefahrene und automatisierte Bewegungsmuster sowie ungünstige Gewohnheiten erkannt und Alternativen ausprobiert werden.

Die vier Samstagvormittage sind voneinander unabhängig und es werden verschiedene Bewegungsabläufe unterrichtet.

Samstag, 7. September 2019 Hören und Horchen

Samstag, 7. Dezember 2019 Eigen- und Selbstwahrnehmung

Kosten

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

Mitbringen

Bequeme warme Kleidung, Socken und ein kleines Frottiertuch.

Informationen und Anmeldung

Iris Loy, Feldenkrais Lehrerin SFV

feldenkrais-punkt, Bedastrasse 3a, 9200 Gossau;

Tel. 071 385 45 81; loy@feldenkrais-punkt.ch

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.