



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

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

### **Wahrnehmungssinne und Sinneswahrnehmung: Eigen- und Selbstwahrnehmungen**

Die persönliche Geschichte, viele Erlebnisse und Erfahrungen haben unser Leben gestaltet und bereichert. Doch manch eine Gewohnheit, ein Unfall oder eine schwer zu verarbeitende Erfahrung vermag uns einzuengen, unser Selbstbild zu verzerren, oder erschwert eine weitere Entwicklung. Der Ansatz von Dr Moshé Feldenkrais geht über die Bewegung. Seine kunstvoll und weise zusammengefügte Bewegungsabläufe beeinflussen Verhaltensmuster sowie Selbstorganisation, und ermöglichen eine bedeutende Verbesserung der Funktion und Bewegungsgestaltung. Dies erschliesst unser eigenes Potenzial, bringt uns in Verbindung mit unseren Begabungen und fördert persönliche Reifung.

Am Samstag, 7. Dezember 2019 von 9.00 bis 13.00 Uhr schulen wir eine bessere Selbstwahrnehmung und erweitern dadurch unser Selbstbild. Dabei werden gewohnte Bewegungsmuster bewusst 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 Barbezahlung 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)

Daten 2020: Aufrichtung des Menschen: 7.3.; 6.6.; 5.9.; 5.12.