

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Spezifisch für sehbehinderte, blinde und seehörbehinderte Personen

Wahrnehmungen – Sehen und Hören mit dem ganzen Körper

4 Stunden am Samstag, von 9 bis 13 Uhr

Samstag, 16. November 2019: Hören und Horchen

Der Mensch bewegt und orientiert sich mit den Sinnesorganen. Augen und Ohren sind im und am Kopf. Dennoch nehmen wir nicht nur damit unsere Umwelt optisch und akustisch wahr, sondern mit dem ganzen Körper.

An diesem Samstagvormittag öffnen wir mit spielerischen Bewegungen unseren Körper zum ganzheitlichen Hören. Wir erfahren aber auch die Begrenzungen und wie wir diese erweitern können. Was für alternative Orientierungsmöglichkeiten stehen uns zur Verfügung und wie können wir uns in verschiedenen Räumen bewegen.

Mithilfe der Feldenkrais Methode® erkunden wir im Liegen, Sitzen, Stehen, und Gehen unsere Möglichkeiten, mit mehr Leichtigkeit und Eleganz das Leben zu erfahren. Es werden verschiedene Bewegungsabläufe unterrichtet.

Kursort

feldenkrais-punkt, Bedastrasse 3a, 9200 Gossau (zehn Gehminuten vom Bahnhof entfernt).
Domenica wird dich vom Bahnhof her begleiten, ca 8.40Uhr.

Kursleitung

Iris Loy und Domenica Griesser, Feldenkrais Lehrerinnen SFV

Kosten

CHF 120.– Barzahlung am Kurstag gegen eine krankenkassenkonforme Quittung für die Rückvergütung. Für Begleitpersonen bitte anfragen.

Der Kurs findet mit mindestens 6 und maximal 14 TeilnehmerInnen statt.

Mitbringen

Bequeme warme Kleidung, Socken und ein kleines Frottiertuch.

Anmeldung/Abmeldung

Anmeldung bis 1. November 2019; danach nur, wenn es noch freie Plätze hat.

Bei Abmeldung bis 1. November 2019 CHF 30.- Administrationsgebühr. Danach nur möglich, wenn eine Ersatzperson einspringt, ansonsten ist der ganze Betrag geschuldet.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden, auch Annulationsversicherung

Informationen und Anmeldung mit untenstehendem Formular

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

2019: Anmeldung Feldenkrais für Menschen mit Seheinschränkungen

Samstag, 16. November, 9-13 Uhr: Hören und Horchen

Name/Vorname:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon P:

Telefon Mobile:

E-Mail:

Beschwerden Unfall Krankheit Prävention

Wir werden den Kurs spezifisch für Sehbehinderte, Blinde und Sehhörbehinderte unterrichten. Wenn du zusätzliche Einschränkungen hast, bitte hier erwähnen:

Datum:

Unterschrift/Initialen

All diese Angaben behandeln wir vertraulich und geben sie nicht weiter.

Wenn du noch nie bei uns warst, oder du deine Krankenkasse/n gewechselt hast, brauchen wir für die krankenkassen-konforme Quittung :

Geburtsdatum:

Krankenkasse:

Versicherten Nummer:

Versichertenkarten-Nr. 807 560

Zusatzversicherung:

Versicherten-Nummer:

Versichertenkarten-Nr. 807 560