

# Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

## Laufende Gruppenlektionen

In der Gruppe bewegt sich jede Person nach meinen Anleitungen im eigenen Tempo und entdeckt durch achtsam ausgeführte Bewegungen weitere Möglichkeiten, sich zu bewegen, zu denken, zu handeln...

<b>Kurs A1 montags</b>	<b>9.00–10.00 Uhr</b>
<b>Kurs A2 montags</b>	<b>10.15–11.15 Uhr</b>
<b>Kurs B montags</b>	<b>18.15–19.15 Uhr</b>
<b>Kurs C mittwochs</b>	<b>16.30–17.30 Uhr</b>
<b>Senioren mittwochs</b>	<b>15.15–16.15 Uhr</b>

## Winterquartal

7. Januar bis 3. April 2019  
CHF 297.- (11 Lektionen)

## Frühlingsquartal (voraussichtlich)

29./24. April bis 3. Juli 2019  
CHF 243.- (9 Lektionen)

## Sommerquartal (voraussichtlich)

12. August bis 25. September 2019  
CHF 189.- (7 Lektionen)

## Herbstquartal (voraussichtlich)

21. Oktober bis 18. Dezember 2019  
CHF 243.- (9 Lektionen)

Absenzen werden nur in begründeten Fällen mit dem nächsten Quartal verrechnet. Eine einzelne Gruppenlektion kostet CHF 30.-. Die erste Schnupperlektion ist gratis. Der Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt ist nach Absprache jederzeit möglich und wird entsprechend verrechnet.

**Mitnehmen:** Bequeme, warme Kleidung, Socken, Gesichtsfrottiertuch

**Versicherung:** ist Sache der TeilnehmerInnen

**Informationen und Anmeldung:** Iris Loy, Feldenkrais Lehrerin SFV; Tel. 071 385 45 81; [loy@feldenkrais-punkt.ch](mailto:loy@feldenkrais-punkt.ch)  
**feldenkrais-punkt**, Bedastrasse 3a, 9200 Gossau