

Feldenkrais - intensiv

«Entspannt das neue Jahr beginnen!»

- Beschreibung:** **Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung**
- Inhalt:**
- Du lernst
 - Dich bewusst zu bewegen
 - Dich leichter und sicherer zu bewegen
 - Deine Haltung zu verbessern
 - Bewegungsalternativen zu finden
 - Körperbewusstsein und Achtsamkeit
 - Deine Bewegungen zu optimieren
 - Deine Koordination zu verbessern
 - zu verstehen, warum Du Dich so bewegst, wie Du Dich bewegst
- Dein Gewinn:**
- Entspannung durch harmonisches Miteinander der Muskulatur
 - mehr Beweglichkeit
 - leichter bewegen – nachhaltig – Freude an Bewegung
- Voraussetzung:** An Feldenkrais-intensiv-Abenden können Menschen jeden Alters teilnehmen. Es wird viel im Liegen unterrichtet, aber auch im Sitzen, Stehen und Gehen. Wobei jeder Mensch selber bestimmt, wann er Pausen machen möchte.
- Mitnehmen:** Matte (Gymnastik/Yogamatte mit Tuch, um nicht kleben zu bleiben), evtl. 1-2 grosse Handtücher zum Lagern, bequeme Kleidung, die warm genug ist (Du kommst nicht ins Schwitzen bei Feldenkrais) und etwas zu trinken (kann auch vor Ort gekauft werden)
- Anzahl Teilnehmer:** mind. 5, max. 10 (Kursdurchführung auch mit 3-4 Teilnehmern möglich, dann mit Preisanpassung)
- Daten:** **Mittwoch: 04.01.2023**
- Zeit/Dauer:** 18.30 - 21.00 Uhr
- Preis:** pro Teilnehmer CHF 75.00
(bei 4 Teilnehmern CHF 100.00, bei 3 Teilnehmern CHF 125.00)
- Zahlung:** Zahlbar vor Kursbeginn. Bankangaben werden nach Anmeldung per Mail versandt. Barzahlung nach Absprache möglich.
- Kursort:** Quelle2, Quellenstrasse 2, 5330 Bad Zurzach (ehem. Café Leutwyler, Eingang hinten vis-à-vis Rest. Höfli)
- Anmeldung/Infos:** bis 28.12.2022 an admin@move-and-change.ch oder <https://move-and-change.ch/stundenplan-gruppen/>
- Veranstalter/in:** Sabine Wiedemeier, Feldenkrais Lehrerin, www.move-and-change.ch

