Eine Veranstaltung in den Lokalitäten des Vereins @Lückefüller
Quellenstrasse 2
5330 Bad Zurzach
info@quelle2.ch
www.quelle2.ch

QUELLE2
verweilen gestalten behalten

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Beschreibung: **Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung - Gruppenlektionen**

Der Einstieg ist jederzeit und ohne Vorkenntnisse möglich

Inhalt:

Du lernst
– Dich bewusst zu bewegen
– zu verstehen, warum Du Dich so bewegst, wie Du Dich bewegst
– Bewegungsalternativen zu finden
– Deine Bewegungen zu optimieren
– Dich leichter und sicherer zu bewegen
– überflüssige Anstrengung wegzulassen
– Deine Koordination zu verbessern
– Freude an Bewegung
– Deine Haltung nachhaltig zu verändern
– Körperbewusstsein, Körpergefühl und Achtsamkeit

Voraussetzung: An Feldenkrais-Gruppenlektionen können Menschen jeden Alters teilnehmen. Es wird viel im Liegen unterrichtet, aber auch im Sitzen, Stehen und Gehen. Jeder Mensch bestimmt selber, wann er Pausen machen möchte.

Mitnehmen: Matte (Gymnastik/Yogamatte mit Tuch, um nicht kleben zu bleiben), evtl. 1-2 grosse Handtücher zum Lagern, bequeme, warme Kleidung, etwas zu trinken

Anzahl Teilnehmer: mind. 5, max. 10

Daten: Mittwoch: 01., 08., 15. Februar, 01., 08., 15. und 29. März 2023

Zeit/Dauer: 18.30 – 19.30 Uhr

Preis: CHF 189.- (7 x 60 Minuten - pro Kursdatum CHF 27.-)

Zahlung: Zahlbar vor Kursbeginn. Bankangaben werden nach Anmeldung per Mail versandt. Barzahlung nach Absprache bei 1. Termin möglich.

Kursort: Quelle2, Quellenstrasse 2, 5330 Bad Zurzach
(ehem. Café Leutwyler, Eingang hinten vis-à-vis Rest. Höfli)

Anmeldung/Infos: admin@move-and-change.ch oder

https://move-and-change.ch/stundenplan-gruppen/

Veranstalter/in: Sabine Wiedemeier, www.move-and-change.ch

Verantwortlich für Durchführung, Kursbestätigung, Zahlungsabwicklung etc. ist der Veranstalter bzw. die Veranstalterin.
Anfragen richten Sie bitte an die genannte Kontaktperson.