

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Beschreibung: Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung - Gruppenlektionen

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: Keine. 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.

Matte (Gymnastik/Yogamatte mit Tuch, um nicht kleben zu bleiben),

evtl. 1-2 grosse Handtücher zum Lagern, bequeme Kleidung, etwas zu

trinken

Anzahl Teilnehmer: mind. 5, max. 10

Daten: Mittwoch: 05., 12., 19., 26. April, 10., 31. Mai, 07., 14., 21., 28.

Juni 2023

Zeit/Dauer: 18.30 – 19.30 Uhr

Preis: CHF 270.– (10 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: <u>admin@move-and-change.ch</u> oder

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

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



