



gz
★
in der
au



Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

In einfachen, verbal angeleiteten Gruppenlektionen kannst du deine Bewegungen erkunden und neue Varianten ausprobieren. Es dient dazu, fixierte Bilder und Vorstellungen in unserem Bewegen und Handeln zu erkennen und Möglichkeiten für ein neues Selbst-Verständnis zu entwickeln.

Feldenkrais kann dir helfen:

- bei chronischen und akuten Beschwerden.
- in deiner Wahrnehmung, Koordination, Atmung.
- deine persönlichen Fähigkeiten in Sport, Tanz, Musik zu optimieren.
- Ausgleich, Stressabbau und Wohlbefinden in Alltag und Beruf zu bringen.
- deine Lebensqualität zu gestalten.

Datum und Zeit

Dienstag, 7. Mai bis 25. Juni 2024, 14.00 bis 15.00 Uhr (8x)

Kursort

GZ in der Au

Kursleitung

Elisabeth Langhart, Feldenkrais-Lehrerin SFV (www.langhart-feldenkrais.ch)

Kurskosten

CHF 200.00

Anmeldung

GZ in der Au

In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,
gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR