



gz  
in der  
au



# Feldenkrais

## Möchtest du dich gerne leichter bewegen?

Feldenkrais geht von der Fähigkeit des Menschen aus, ein Leben lang zu lernen.

Voraussetzung für diesen Kurs ist die Neugier und das Interesse mit Bewegung an sich selbst zu forschen.

Die Bewegungen werden verbal angeleitet und finden meist auf der Matte liegend statt. Der persönliche Nutzen ist sehr vielseitig und reicht von Linderung von Beschwerden und Spannungsausgleich über die Verfeinerung der Wahrnehmung bis hin zur Verbesserung der eigenen Lebensqualität.

Feldenkrais eignet sich für jedes Alter

- Kurs 1** Dienstag, 18. August bis 15. September 2026, 14.00 bis 15.00 Uhr (5)  
**Kurs 2** Dienstag, 20. Oktober bis 15. Dezember 2026, 14.00 bis 15.00 Uhr (9x)  
**Kursort** GZ In der Au  
**Kursleitung** Elisabeth Langhart, Feldenkrais-Lehrerin SFV ([www.langhart-feldenkrais.ch](http://www.langhart-feldenkrais.ch))  
**Kurskosten** Kurs 1 CHF 125.00 / Kurs 2 CHF 225.00  
**Anmeldung** GZ In der Au  
In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,  
[gemzen@volketswil.ch](mailto:gemzen@volketswil.ch), [www.volketswil.ch/kursprogramm](http://www.volketswil.ch/kursprogramm)

**VOLKETSWIL**

DAS SIND WIR