



FELDENKRAIS

Die Entdeckung des Selbstverständlichen

Neuer Kurs ab Montag 13. Januar 2020

Feldenkrais-Gruppenunterricht in ‚Bewusstheit durch Bewegung‘

Wo: Sihlmed, Zentrum für integrative Medizin, Friedaustasse 17, 3. Obergeschoss

Wann: Jeden Montag ab dem 13. Januar von 18:30 - 19:20

Matten sind vorhanden. Bequeme Kleidung ist empfohlen

Probelektion für 20 CHF / 10 CHF Studierende, IV und Kultur - Legi

10er Abo: 200 CHF / 120 CHF

Einzelktion: 25 CHF / 14 CHF

Mehr Qualität in der Bewegung ist mehr Qualität im Leben. Die Feldenkrais-Methode ist eine wissenschaftlich fundierte Bewegungs- und Wahrnehmungsschulung, die dir beibringt, wie du dich effizienter und mit mehr Leichtigkeit bewegen kannst. Du lernst auf spielerische Art und Weise die Grundlagen effizienter und kraftvoller Bewegung kennen. Ob zur Prävention und Rehabilitation von Bewegungsschmerzen, Koordination- und Leistungssteigerung oder zur Verfeinerung deines künstlerischen Ausdrucks - setze die universellen Prinzipien der Feldenkrais - Methode dort ein, wo du sie brauchst. Feldenkrais ist für alle, die sich mit mehr Köpfchen statt Muskeln bewegen wollen oder modern ausgedrückt: Moving smart is moving strong!

Die ersten 10 Lektionen widmen sich dem Fokusthema ‚Aufrichten & Drehen - Die frei bewegliche Wirbelsäule‘

Anmeldung und weitere Infos unter

www.feldenkrais.ch / +41797550183/ nicolazollinger@feldenkrais.ch