

**Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung**

**Samstag, 03. Juni 2023, 9 bis 13 Uhr**

**Licht im Chaos: Hände und Füsse erweichen und verbinden**

Die Aufrichtung des Menschen geschah über viele Jahrmillionen. Dadurch wurden die Hände frei für Handlungen, hingegen tragen die Füsse allein das ganze Gewicht. Dennoch sind die Grundstrukturen sehr ähnlich. Wie setzen wir also die tragenden Füsse optimal ein, um oben die Freiheit der Hände zu nutzen? Und wie sollen all die dazwischen liegenden Teile agieren und reagieren, damit ein Bewegungsfluss entstehen kann?

Am Samstag, 3. Juni 2023 von 9.00 bis 13.00 Uhr werden wir beiden Funktionen mit feldenkraisischen Bewegungsabläufen nachgehen und in den vier Stunden vielleicht ein paar Erleichterungen und Antworten bekommen? Denn mit der Feldenkrais Methode® entsteht eine bessere Selbstwahrnehmung und Erweiterung der Sinne, so dass gewohnte Bewegungsmuster erkannt und spielerisch verändert werden.

Schmerzen, Einschränkungen oder andere Schwierigkeiten sind gute Gründe zum Lernen eines besseren Umganges mit sich selbst. Aber auch Verbessern und Erleichtern, was Sie schon können, kann langfristig vielem vorbeugen.

**Kosten**

CHF 120.– ; gegen Barbezahlung gibt es eine krankenkassenkonforme Quittung.

**Mitbringen**

Bequeme warme Kleidung, Socken und ein kleines Frottiertuch. Ein grosses Tuch von 1x2m für die Mattenabdeckung und bis zur Matte eine Maske.

**Versicherung**

Ist Sache der Teilnehmenden

**Informationen und Anmeldung**

Iris Loy, Feldenkrais Lehrerin SFV

**feldenkrais-punkt**, Bedastrasse 3a, 9200 Gossau

Tel. 077 459 96 27, [loy@feldenkrais-punkt.ch](mailto:loy@feldenkrais-punkt.ch)

**2. September**: Rund um den Kopf; **2. Dezember**: Im Zentrum Becken, Hüft und Bauch

**Anmeldung Kurs\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Name\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Adresse\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Telefon P\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Telefon G\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Mobile\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
E-Mail\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Wünsche 🗆 e-Werbung; 🗆 keine e-Werbung zu den Angeboten im feldenkrais-punkt (vierteljährlich)  
  
Für die krankenkassen-konforme Quittung:  
Geburtsdatum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Krankenkasse\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Versicherten Nummer\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Versichertenkarten-Nr. 807 560\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Zusatzversicherung\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Versicherten-Nummer\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Versichertenkarten-Nr. 807 560\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Beschwerden 🗆Unfall 🗆Krankheit 🗆Prävention \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_\_\_\_\_Unterschrift \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Diese Angaben behandeln wir vertraulich und geben sie nicht weiter.