|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | [feldenkrais-punkt](http://www.feldenkrais-punkt.ch/) | | Liebe Interessierte des feldenkrais-punktes  **Born to be alive**  Vielleicht hast du beim Lesen der obigen Zeile auch sofort den Disco Hit aus den 70ern im Kopf gehabt. Aber der Titel hat auch viel mit der Gegenwart zu tun.  Wieviel Lebendigkeit ist da wirklich gerade in unserem Leben? Besonders zu diesen Zeiten der gerade überstandenen Einschränkungen und der begrenzten Entfaltungsmöglichkeiten; der Kriegs- und Krisensituation in nicht allzu weiter Ferne; den kommenden wirtschaftlichen Veränderungen… Und - was macht die Vorsicht zu der wir immer wieder aufgerufen werden eigentlich mit unserem Körper, unserer Seele?  Lebendigkeit ist immer eins der wunderbarsten Dinge, die ich im Bewegen für mich gefunden habe. Die Kraft und Geschmeidigkeit der Glieder, ein pochendes Herz, der Schweiß auf der Haut, leuchtende Augen, Tränen des Glücks und auch mal der Trauer…. Lebendigkeit statt Stagnation. Loslassen statt Festhalten, bunte Gefühlswelten statt dumpfes Grau. Auf gehts!  Für mich als 65-Jährige kommt nun erstmal die halbjährige Pause, in welcher ich mich finden und vielleicht auch neu erfinden möchte. Nach 40 Jahren intensiver Berufsarbeit soll die fast ausschliessliche Beschäftigung mit anderen sich wieder mehr mir selbst und der nächsten Umgebung zuwenden und dann ab Oktober 2022 werden wir uns wieder treffen und sehen, was dann ist.  So wünsche ich auch dir eine fruchtbare Zeit und wenn Not an Feldenkrais ist, dann gibt es in den neuen Praxis- und Bewegungsräumen im Casa Solaris genügend Unterstützung auch in der Zwischenzeit. Oder auf dem Audioportal sind inzwischen viele Feldenkraisische Bewegungslektionen zu finden und herunterzuladen… [www.feldenkrais-punkt/Audioportal](http://www.feldenkrais-punkt/Audioportal)  Bis zum Wiedersehen herzlich    **Informationen zum Frühling/Sommerhalbjahr 2022**  **Pdf Stellvertretungen**  **Die Aktuellen Kurse und Angebote in den nächsten Monaten:**  Die fortlaufenden Feldenkrais Gruppen mit Chrysanthi Bompa Kovacevis am Montag oder Katharina Spur am Mittwoch beginnen am **2. respektive 4. Mai 2022**  Die fortlaufenden Yoga Gruppen mit Jolanda Hofstetter am **3./5. Mai 2022**  **Vorschau**  **Feldenkrais-Methode  Samstag, 22. und/oder 5. Dezember 2022: 9 bis 13 Uhr Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung: Aufrecht und frei**  **Samstag, 12. November 2022: 9 bis 13 Uhr Feldenkrais für Seheingeschränkte und Blinde** 4 Stunden Feldenkrais zu Kopf, Nacken Kiefer, Zunge  **Weiterbildungen 4. – 6. November 2022 Mundraum, Zunge, Atmung und Stimme** Weiterbildung für Feldenkrais Practitioner mit Günther Bisges  **Noch unbekannt verschoben von Februar 2022 Der Brustkorb – Herzraum, Rippenraum, Atemraum** Weiterbildung für Feldenkrais Practitioner mit Günther Bisges  **Öffentliche Vorträge Zur Zeit keine geplant**  **Weitere Angebote im feldenkrais-punkt**  Meditation über zwei Herzen mit Rosmarie Roth am  27.04.;11.05.;08.06.; 06.07.; 24.08.;28.09.;26.10.;23.11.;07.12.2022 [PDF\_ 2022 M2H Gossau SG](http://www.feldenkrais-punkt.ch/fileadmin/DOKUMENTE/2017/Meditation_%C3%BCber_2_Herzen.pdf)  **Die einzelnen Anbieterinnen**  [www.feldenkrais-punkt.ch](http://www.feldenkrais-punkt.ch) www. kinaebon.ch von Chrysanthi Bompa Kovacevic [www.leichtbewegt-feldenkrais.ch](http://www.leichtbewegt-feldenkrais.ch) von Katharina Spur  www.yoga-jolanda.ch www.pranichealing.ch |  |  | | --- | | **feldenkrais-punkt,** Bedastrasse 3a, 9200 Gossau  **Iris Loy,** [loy@feldenkrais-punkt.ch](mailto:loy@feldenkrais-punkt.ch), T +41 (0)77 459 96 27  [Aus Newsletter-Liste löschen?](http://www.feldenkrais-punkt.ch/) | |