

Feldenkrais: Tag der offenen Tür



Samstag 27. April 2024

Leichter bewegen dank Feldenkrais

Sich bewegen ist für die Lebensqualität jedes einzelnen Menschen entscheidend. Feldenkrais «Bewusstheit durch Bewegung» sind mündlich angeleitete Gruppenlektionen. Sie eignen sich für Menschen jeden Alters. «Funktionale Integration» Lektionen sind bedürfnisorientierte Einzelstunden.

11:00 – 12:00 - Gruppenlektion

12:00 – 12:30 - Gespräche und Infos über die Methode

12:30 – 13:15 - Einzelstunde Funktionale Integration

13:30 – 14:30 - Gruppenlektion

14:30 – 15:00 - Gespräche und Infos über die Methode

15:00 – 15:45 - Einzelstunde Funktionale Integration

Alle Angebote sind kostenlos

Einzelstunden und Gruppenlektionen werden in bequemer Alltagskleidung durchgeführt.

Gruppenlektionen ohne Anmeldung, Anmeldungen für Einzelstunden bitte per E-Mail:

ursula.schori@bluewin.ch oder cherdough@gmail.com

Kursort: Kurs-Raum Balance, Niederriedstrasse 7, 3210 Kerzers

Ursula Schori, 031 755 68 44, feldenkrais.fatamorgana.ch

Cheryl Dougherty, 079 566 72 25, feldenkrais-for-you.com

SFV Zertifizierte Feldenkraislehrerinnen (feldenkrais.ch)