

Feldenkrais Methode

Die bewegende Art des Bewegens

Die meditativen, ruhigen Bewegungen bringen Entspannung der Muskulatur, des Vegetativen Nervensystems, nachhaltige Linderung bei Schlafstörungen, Haltungproblemen und unterstützen aktiv die Genesung nach Krankheit oder Unfall. Kurz gesagt; es führt zu weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit und mehr Lebensqualität in jedem Alter. Keine Vorkenntnisse nötig.

Kurs 1	30.1./6.2./27.2./5.3./12.3./19.3./26.3./2.4./9.4./16.4.2024
Kurs 2* abends	20.3./27.3./3.4./10.4./17.4.2024 (5 Lektionen)
Kurs 3	17.9./24.9./1.10./22.10./29.10./5.11./26.11./3.12./10.12./17.12.2024
Kurs 4* abends	23.10./30.10./6.11./27.11./4.12.2024 (5 Lektionen)

Ort Sporthalle Hüenerweid, Gymnastiksaal 2. UG
 Zeit Kurs **1+3** **Dienstag 10.05 - 11.00 Uhr**
 Zeit Kurs **2+4*** **Mittwoch 18.15 – 19.15 Uhr**
 Leitung Marianne Brönimann, Dipl. Feldenkraispädagogin SFV
 Ausrüstung Bequeme warme Kleidung, eigene Matte, ev. Decke

Kosten Mitglieder Fr. 12.-/Lektion
 Nichtmitglieder Fr. 16.-/Lektion

Versicherung ist Sache der Teilnehmer
Anmeldung bis Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,
14 Tage vor Termin Telefon 044 834 14 67 , anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

⌘-----

Anmeldung: Feldenkrais Workshop 2024

Kurs 1 30.Jan. bis 16. April (Fr. 120.-/ NM 160.-)
Kurs 2* 20. März bis 17. April (Fr. 60.-/ NM 80.-)
Kurs 3 17. Sept. bis 17. Dez. (Fr. 120.-/ NM 160.-)
Kurs 4* 23. Okt. bis 4. Dez. (Fr. 60.-/ NM 80.-)

Name / Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Ich bin vitaswiss - Mitglied: Ja Nein

Datum / Unterschrift:

Feldenkrais Methode

Die bewegende Art des Bewegens

Die meditativen, ruhigen Bewegungen bringen Entspannung der Muskulatur, des Vegetativen Nervensystems, nachhaltige Linderung bei Schlafstörungen, Haltungproblemen und unterstützen aktiv die Genesung nach Krankheit oder Unfall. Kurz gesagt; es führt zu weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit und mehr Lebensqualität in jedem Alter. Keine Vorkenntnisse nötig.

Kurs 1	30.1./6.2./27.2./5.3./12.3./19.3./26.3./2.4./9.4./16.4.2024
Kurs 2* abends	20.3./27.3./3.4./10.4./17.4.2024 (5 Lektionen)
Kurs 3	17.9./24.9./1.10./22.10./29.10./5.11./26.11./3.12./10.12./17.12.2024
Kurs 4* abends	23.10./30.10./6.11./27.11./4.12.2024 (5 Lektionen)

Ort Sporthalle Hüenerweid, Gymnastiksaal 2. UG
 Zeit Kurs **1+3** **Dienstag 10.05 - 11.00 Uhr**
 Zeit Kurs **2+4*** **Mittwoch 18.15 – 19.15 Uhr**
 Leitung Marianne Brönimann, Dipl. Feldenkraispädagogin SFV
 Ausrüstung Bequeme warme Kleidung, eigene Matte, ev. Decke

Kosten Mitglieder Fr. 12.-/Lektion
 Nichtmitglieder Fr. 16.-/Lektion

Versicherung ist Sache der Teilnehmer
Anmeldung bis Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,
14 Tage vor Termin Telefon 044 834 14 67 , anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

⌘-----

Anmeldung: Feldenkrais Workshop 2024

Kurs 1 30.Jan. bis 16. April (Fr. 120.-/ NM 160.-)
Kurs 2* 20. März bis 17. April (Fr. 60.-/ NM 80.-)
Kurs 3 17. Sept. bis 17. Dez. (Fr. 120.-/ NM 160.-)
Kurs 4* 23. Okt. bis 4. Dez. (Fr. 60.-/ NM 80.-)

Name / Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Ich bin vitaswiss - Mitglied: Ja Nein

Datum / Unterschrift: