

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 14.1. / 21.1. / 28.1. / 04.2. // 04.3./ 11.3. / 18.3. / 25.3.2025
 09.9. / 16.9. / 23.9. / 30.9. // 21.10. / 28.10. // 25.11. / 02.12.

Kurs 2* abends 15.1. / 22.1. / 29.1. / 05.2. // 05.3./ 12.3. / 19.3. / 26.3.2025
 10.9. / 17.9. / 24.9. / 01.10. // 22.10. / 29.10. // 26.11. / 03.12.25

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

Kosten Mitglieder Fr. 192.- (12.-/Lektion)
 Nichtmitglieder Fr. 256.- (16.-/Lektion)

Versicherung ist Sache der Teilnehmer
Anmeldung bis Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,
11. Januar 25 Telefon 044 834 14 67 , anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

☞

Anmeldung: Feldenkrais Workshop 2025

Kurs 1 14. Jan. bis 02. Dez. (16x) (Fr. 192.-/ NM 256.-)
Kurs 2* 15. Jan. bis 03. Dez. (16x) (Fr. 192.-/ NM 256.-)

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 14.1. / 21.1. / 28.1. / 04.2. // 04.3./ 11.3. / 18.3. / 25.3.2025
 09.9. / 16.9. / 23.9. / 30.9. // 21.10. / 28.10. // 25.11. / 2.12.

Kurs 2* abends 15.1. / 22.1. / 29.1. / 05.2. // 05.3./ 12.3. / 19.3. / 26.3.2025
 10.9. / 17.9. / 24.9. / 01.10. // 22.10. / 29.10. // 26.11. / 03.12.25

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

Kosten Mitglieder Fr. 192.- (12.-/Lektion)
 Nichtmitglieder Fr. 256.- (16.-/Lektion)

Versicherung ist Sache der Teilnehmer
Anmeldung bis Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,
11. Januar 25 Telefon 044 834 14 67 , anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

☞

Anmeldung: Feldenkrais Workshop 2025

Kurs 1 14. Jan. bis 02. Dez. (16x) (Fr. 192.-/ NM 256.-)
Kurs 2* 15. Jan. bis 03. Dez. (16x) (Fr. 192.-/ NM 256.-)

Name / Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Ich bin vitaswiss - Mitglied: Ja Nein

Datum / Unterschrift: