

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	28. Februar bis 18. April	(8 Lektionen)
Kurs 2	09. Mai bis 11. Juli	(10 Lektionen)
Kurs 3	22. August bis 19. Dezember	(16 Lektionen)

Ort Sporthalle Hüenerweid, Gymnastiksaal 2. UG
Zeit Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr (ausgenommen Schulferien)

Leitung Marianne Brönimann, Dipl. Feldenkraispädagogin SFV

Ausrüstung Bequeme warme Kleidung, eigene Matte, ev. Decke

Kosten Kurz Kurs 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 KurzKurse

Kurs 1 28. Februar bis 18. April (Fr. 96.-/ NM 128.-)
Kurs 2 09. Mai bis 11. Juli (Fr. 120.-/ NM 160.-)
Kurs 3 22. Aug. bis 19. Dez. (Fr. 192.-/ NM 256.-)

Name / Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:.....

Ich bin vitaswiss - Mitglied: Ja Nein

Datum / Unterschrift: