



Wohlbefinden
für Körper und
Seele

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Herbst 2024

Hauptsponsor



Kanton Schwyz
sz.prosenectute.ch

Feldenkrais-Bewusstheit durch Bewegung

In Gruppenlektionen folgen Sie im Liegen, Sitzen oder Stehen den mündlichen Anweisungen der Kursleitung und führen verschiedenste Bewegungsabfolgen, die von Moshé Feldenkrais entwickelt wurden, durch. Dabei geht es nicht um das Ausführen einer perfekten Bewegung, sondern darum, über bewusst ausgeführte Bewegungen mehr über sich selbst und die eigenen Bewegungs-, Haltungs- und Verhaltensmuster zu erfahren.

Diese Erfahrungen und neu gefundenen Möglichkeiten können Sie in Ihren Alltag integrieren. Sie helfen Ihnen, anstrengungsfreier, schmerzfreier und bewusster in Ihrem Leben unterwegs zu sein.

Kursort Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute,
Bahnhofstrasse 29
Kursleitung Silvia Planzer, zertifizierte Feldenkrais Lehrerin SFV
Zeit 14.00-15.00 Uhr
Mitbringen Bequeme, warme Kleider, Socken und Neugier
zum Entdecken und Ausprobieren

Kursnummer SZ-20242.01.712
Daten Freitag, 09.08. / 16.08. / 23.08. / 30.08. / 20.09. /
27.09. / 04.10. / 11.10.2024
Kosten CHF 208.- (8 x 1 Std.)
Anmeldung bis Mittwoch, 31. Juli 2024

Kursnummer SZ-20242.01.713
Daten Freitag, 18.10. / 25.10. / 08.11. / 15.11. / 29.11. /
06.12. / 13.12. / 20.12.2024
Kosten CHF 208.- (8 x 1 Std.)
Anmeldung bis Dienstag, 08. Oktober 2024

Auskunft/Anmeldung

Pro Senectute Kanton Schwyz - Standort Innerschwyz
Bahnhofstrasse 29 - 6440 Brunnen
Tel. 041 825 13 88 (08.00 – 11.30 Uhr)

 Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert