



Wohlbefinden  
für Körper und  
Seele

# Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Frühjahr 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-14904.24.471

**Daten** Freitag, 12.01. / 19.01. / 26.01. / 02.02. / 23.02. /  
01.03. / 08.03. / 15.03.2024

**Kosten** CHF 208.- (8 x 1 Std.)

**Anmeldung** bis Mittwoch, 20. Dezember 2023

**Kursnummer** SZ-14904.24.472


**Daten** Freitag, 19.01. / 26.04. / 03.05. / 17.05. / 07.06. /  
14.06. / 21.06.2024

**Kosten** CHF 182.- (7 x 1 Std.)

**Anmeldung** bis Dienstag, 09. April 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