

Feldenkrais Gruppenstunden (ATM) Winter – Sommer 2020

Block 1: 20/ 21. Januar - 30/ 31. März 2020 (wöchentlich ausser Schulferien)

Bewegen von Kopf bis Fuss:

In diesen Lektionen werden wir uns bewusst, wie der ganze Körper beim Bewegen zusammenspielen kann. Das bewirkt, dass wir uns einfacher, leichter und dynamischer sowohl körperlich als auch geistig bewegen können. Gleichzeitig beugen wir so Überbeanspruchungen unseres Körpers wie Gelenkabnutzungen, Verspannungen, Stress,.. vor

Montags: 8.15 – 9.15 Uhr und 9.30 – 10.30 Uhr

Dienstags: 18.00 – 19.00 Uhr

Kurskosten: 9 Lektionen SFr: 200.-

Block 2: 20/ 21. April - 22/ 23. Juni 2020 (wöchentlich ausser Schulferien)

Füsse - Knie – Hüftgelenke – Becken

In diesen Feldenkraisstunden achten wir uns spezifisch auf das Zusammenspiel der Füsse, Knie, der Hüftgelenke und des Beckens. Besonders beim Gehen, Laufen und Drehen ist ein gutes Zusammenspiel dieser Körperteile hilfreich, um die Beine leichter und dynamischer zu bewegen und um unnötiges Belasten der Knie und Hüftgelenke zu vermeiden.

Montags: 8.15 – 9.15 Uhr und 9.30 – 10.30 Uhr

Dienstags: 18.00 – 19.00 Uhr

Kurskosten: 9 Lektionen SFr: 200.-

Kurskosten: Block1 + Block2: SFr: 375.-

Kurskosten: Block1 + Block2 + 1 Einzelstunde (FI): SFr: 400.-

Einzelstunden (FI) auf Anfrage