



gz  
in der  
au



## Feldenkrais

### Bewusstheit durch Bewegung

In einfachen, verbal angeleiteten Gruppenlektionen kannst du deine Bewegungen erkunden und neue Varianten ausprobieren. Es dient dazu, fixierte Bilder und Vorstellungen in unserem Bewegen und Handeln zu erkennen und Möglichkeiten für ein neues Selbst-Verständnis zu entwickeln.

Feldenkrais kann dir helfen:

- bei chronischen und akuten Beschwerden.
- in deiner Wahrnehmung, Koordination, Atmung.
- deine persönlichen Fähigkeiten in Sport, Tanz, Musik zu optimieren.
- Ausgleich, Stressabbau und Wohlbefinden in Alltag und Beruf zu bringen.
- deine Lebensqualität zu gestalten.

**Block 1** Dienstag, 20. August bis 1. Oktober 2024, 14.00 bis 15.00 Uhr (7x)

**Block 2** Dienstag, 22. Oktober bis 17. Dezember 2024, 14.00 bis 15.00 Uhr (8x)

**Ausfall** 29. Oktober 2024

**Kursort** GZ In der Au

**Kursleitung** Elisabeth Langhart, Feldenkrais-Lehrerin SFV ([www.langhart-feldenkrais.ch](http://www.langhart-feldenkrais.ch))

**Kurskosten** CHF 175.00 (7x Block 1) / CHF 200.00 (8x Block 2)

**Anmeldung** GZ In der Au

In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,  
[gemzen@volketswil.ch](mailto:gemzen@volketswil.ch), [www.volketswil.ch/kursprogramm](http://www.volketswil.ch/kursprogramm)

**VOLKETSWIL**

DAS SIND WIR