



Feldenkrais (Kleingruppe)

Beschreibung	Mit der Feldenkrais-Methode erkennen Sie die Bewegungen, die stören oder Schmerzen verursachen, entwickeln dafür eine Alternative und erweitern ohne Anstrengungen nach und nach ihr Bewegungsrepertoire für den Alltag. Bei der Ausführung der Bewegungen gibt es kein "richtig" oder "falsch", es experimentieren alle in ihrem persönlichen Rahmen, ihren Möglichkeiten entsprechend und ohne Anstrengung und Schmerzen.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Technik der Feldenkrais-Methode kennenlernen, üben und anwenden• Beweglichkeit im Alltag, Beruf und beim Sport erhalten und erweitern• Mehr Bewusstheit sich selbst gegenüber• Ausgleich von Spannungen• Schmerzen beheben oder verringern
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.
Zielgruppe	Personen ab 16 Jahren
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen die Technik der Feldenkrais-Methode• Sie wissen, wie Sie die Methode anwenden• Sie nehmen Ihre eigenen Bewegungen bewusst wahr• Sie praktizieren Feldenkrais für ein besseres körperliches und geistiges Wohlbefinden
Zusatzinfo	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
Datum	10.11.2022 - 02.02.2023 / E_1595498
Zeit	18:05 - 18:55 h
Wochentage	Do
Dauer	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 253.00
Durchführungsort	Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Klubschule Migros Chur Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur
info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Feldenkrais (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	10.11.2022	18:05 - 18:55
	2 Do	17.11.2022	18:05 - 18:55
	3 Do	24.11.2022	18:05 - 18:55
	4 Do	01.12.2022	18:05 - 18:55
	5 Do	08.12.2022	18:05 - 18:55
	6 Do	15.12.2022	18:05 - 18:55
	7 Do	22.12.2022	18:05 - 18:55
	8 Do	12.01.2023	18:05 - 18:55
	9 Do	19.01.2023	18:05 - 18:55
	10 Do	26.01.2023	18:05 - 18:55
	11 Do	02.02.2023	18:05 - 18:55