



Feldenkrais

Beschreibung	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualitop.ch
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.
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	25.08.2023 - 22.12.2023 / E_1616433
Zeit	16:30 - 17:20 h
Wochentage	Fr
Dauer	18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 360.00
Durchführungsort	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Termine	Tag	Datum	Zeit
---------	-----	-------	------

Klubschule Migros Winterthur Rudolfstrasse 11 8401 Winterthur	Tel. +41 58 568 44 45 info.wi@gmos.ch klubschule.ch
--	---





Feldenkrais

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	25.08.2023	16:30 - 17:20
	2 Fr	01.09.2023	16:30 - 17:20
	3 Fr	08.09.2023	16:30 - 17:20
	4 Fr	15.09.2023	16:30 - 17:20
	5 Fr	22.09.2023	16:30 - 17:20
	6 Fr	29.09.2023	16:30 - 17:20
	7 Fr	06.10.2023	16:30 - 17:20
	8 Fr	13.10.2023	16:30 - 17:20
	9 Fr	20.10.2023	16:30 - 17:20
	10 Fr	27.10.2023	16:30 - 17:20
	11 Fr	03.11.2023	16:30 - 17:20
	12 Fr	10.11.2023	16:30 - 17:20
	13 Fr	17.11.2023	16:30 - 17:20
	14 Fr	24.11.2023	16:30 - 17:20
	15 Fr	01.12.2023	16:30 - 17:20
	16 Fr	08.12.2023	16:30 - 17:20
	17 Fr	15.12.2023	16:30 - 17:20
	18 Fr	22.12.2023	16:30 - 17:20