Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Bewusst bewegt



Feldenkrais® – Workshops

in Zürich

Programm 2027

«Mehr Qualität in der Bewegung ist mehr Qualität im Leben», Moshé Feldenkrais 1904–1984, Gründer der Feldenkrais-Methode.

In der Feldenkrais-Arbeit stehen Alltagsbewegungen im Zentrum. Spielerisch werden neue Bewegungsmöglichkeiten erforscht. Chronische Verspannungen können sich lösen, indem sich Ihre Körperhaltung verbessert. Ihr Bewegungsspielraum erweitert sich und Ihr Gleichgewicht wird stabiler. Im Alltag bewegen Sie sich leichter und fühlen sich immer wohler in Ihrem Körper.

Kursort

Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
Badenerstrasse 585/3. Stock
8048 Zürich

Kosten (inkl. MwSt.)

Mitglieder CHF 50/Nichtmitglieder CHF 60

Kursleitung

Ursula Widmer, dipl. Feldenkrais®-Lehrerin

Informationen

- Bequeme Alltagskleidung, warme Socken
- Frottee-Tuch (Matten, Decken vorhanden)
- **Die Übungen werden mehrheitlich auf der Matte ausgeführt**
- Ist ein Thementag ausgebucht, ist ein Wiederholungs-Workshop zeitnah möglich
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Themen der Workshops

Jeweils dienstags, 09.30–11.45 Uhr

2. Februar	**Freie Hüftgelenke** laden zu mehr Beweglichkeit ein
13. April	Wenn **der untere Rücken** schmerzt
7. September	**Aufrechte Haltung:** Stolz, Anstrengend oder Wohlbefinden?
2. November	**Füsse –** Gehsicherheit oder Gehilfe?

Die Workshops können einzeln besucht werden.

Anmeldung

Monika Kneubühl, Telefon 044 405 45 52
monika.kneubuehl@rheumaliga-zza.ch

Eine Anmeldung ist erforderlich und verbindlich.

Bei Abmeldung (ab 3 Arbeitstage vor dem Anlass) sowie Nichterscheinen, ist keine Rückerstattung möglich.

Sie möchten mehr erfahren?

Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 55
kurse@rheumaliga-zza.ch

Öffnungszeiten
Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr

rheumaliga.ch/zza

11.26/sr