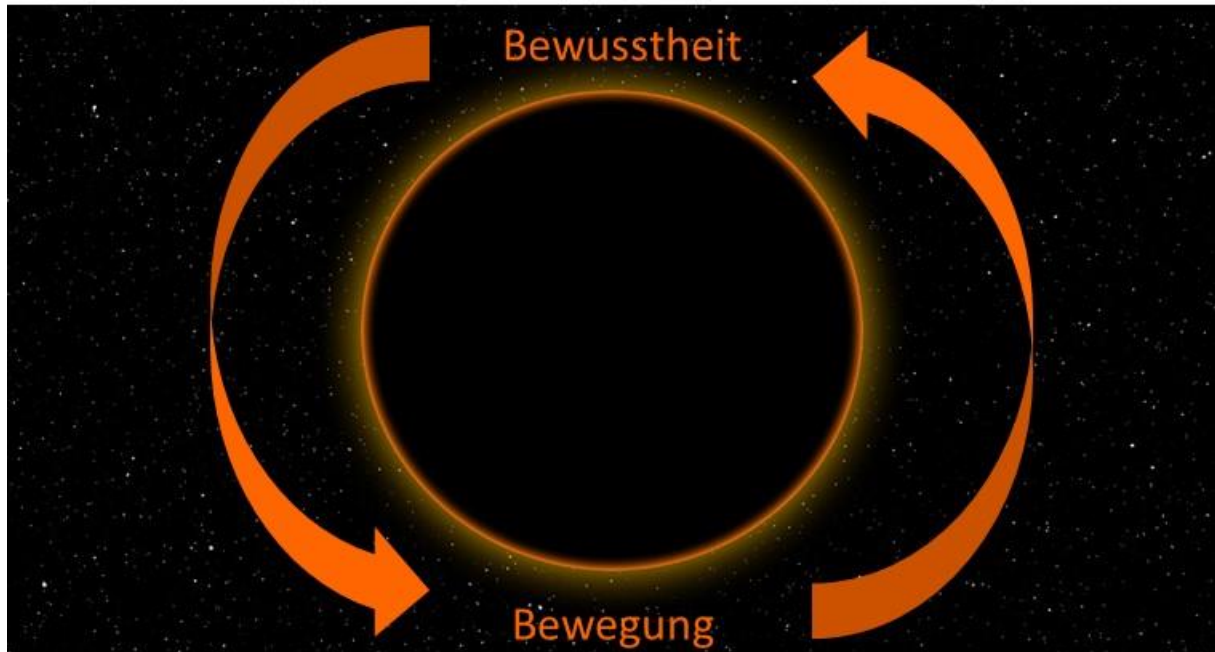


# Leben mit Rheuma - Bewegen mit Rheuma



## Feldenkrais

Feldenkrais ist eine niederschwellige bewegungstherapeutische Methode, welche Genesungsprozesse, Selbstregulation und Selbstkompetenz unterstützt. Sie setzt direkt bei den Fähigkeiten der Teilnehmenden an. Mit dem Einüben von angepassten Bewegungen und dem Erlernen von neuen Bewegungsmustern kann bei chronischen Schmerzen die Schmerzwahrnehmung beeinflusst und wieder mehr Vertrauen in den eigenen Körper gewonnen werden. Die Lektionen setzen sich vorwiegend mit alltäglichen Handlungsabläufen auseinander.



**Bewusst bewegt**  
Rheumaliga Aargau

# Leben mit Rheuma - Bewegen mit Rheuma

## Zielpublikum

Der Kurs ist primär auf Rheumapatienten jeden Alters ausgerichtet. Er steht aber auch allen Personen offen, welche über das Bewusstwerden von Bewegungsabläufen ihre Lebensqualität verbessern wollen.

## Kursdauer

Lektionen à 60 Minuten. Fortlaufende Kurse einmal wöchentlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

## Kursleitende

diplomierte Feldenkrais-Bewegungspädagogin IAC

## Kurskosten pro Lektion (exkl. MWST)

Für Mitglieder: CHF 19.-

Für Nicht-Mitglieder: CHF 21.-

## Kursort

Yogaschule Ananda, Rennweg 6, 5430 Wettingen

## Kurszeiten

Donnerstag 12:00 - 13:00 Uhr

**Melden Sie sich noch heute für eine Gratis-Schnupperlektion an.  
Telefonisch unter 056 442 19 42 oder [www.rheumaliga.ch/ag/kurse](http://www.rheumaliga.ch/ag/kurse)**