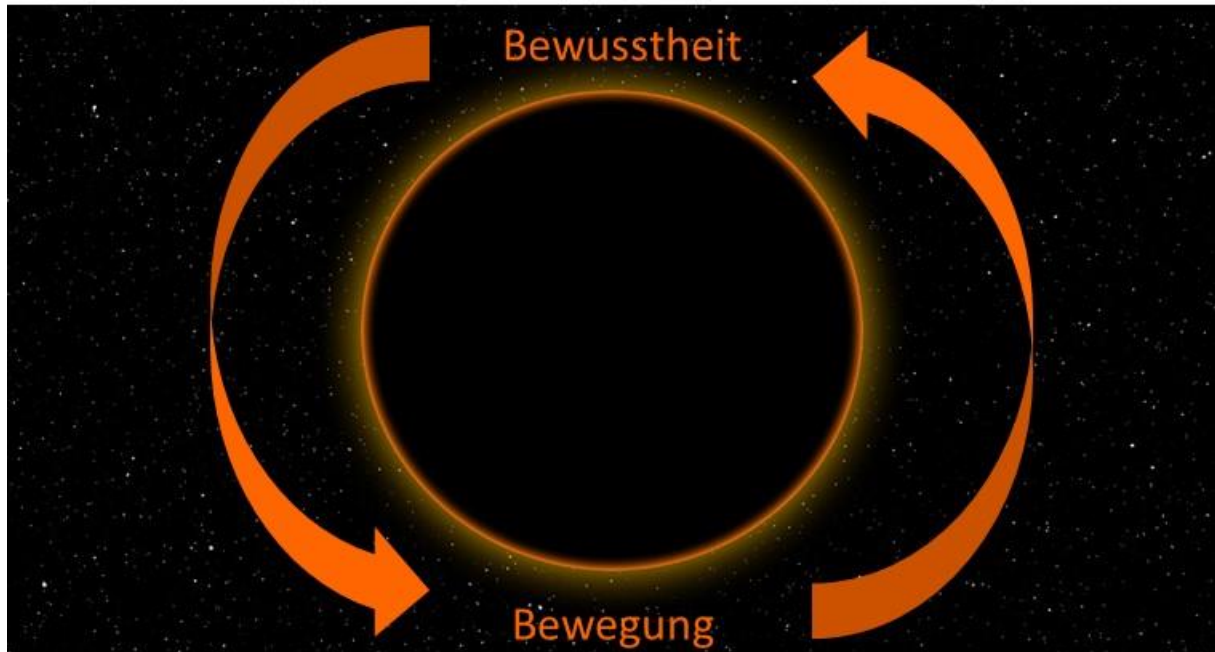


# Leben mit Rheuma - Bewegen mit Rheuma



## 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

Herbstkurs: 1. September 2020 - 31. Januar 2021

Frühlingskurs: 1. Februar 2021 - 30. Juni 2021

Lektionen à 60 min, einmal wöchentlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

## Kursleitende

diplomierte Feldenkrais-Bewegungspädagogin IAC

## Kurskosten pro Lektion (exkl. MWST)

Für Mitglieder: CHF 22.-

Für Nicht-Mitglieder: CHF 24.-

## Kursort und -zeiten

Yogaschule Ananda, Rennweg 6, 5430 Wettingen

Donnerstag 12:00 - 13:00 Uhr

Freizeitanlage Spittelhof, Strengelbacherstrasse 29, 4800 Zofingen

Freitag 10.00 - 11.00 Uhr

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

Noch kein Angebot in Ihrer Nähe? Weitere Kurse an anderen Orten und/oder zu anderen Zeiten werden ab 3 Interessenten aufgebaut.  
Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.