



**Feldenkrais® –
Workshops**
in Zürich

«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.

Zeit

Jeweils Dienstag, 09.30–11.45 Uhr (inkl. Pause)

Kursort

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

Kosten pro Workshop (inkl. MwSt.)

Mitglieder CHF 50/Nichtmitglieder CHF 60

Leitung

Ursula Widmer, dipl. Feldenkrais®-Lehrerin

Informationen

- Jeder Workshop kann einzeln besucht werden.
- **Die Übungen werden mehrheitlich auf der Matte ausgeführt**
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Programm 2026

| | |
|---------------------|---|
| 3. Februar | Füsse Wie du stehst, so gehst du |
| 14. April | Eine gute Haltung Anstrengend oder bequem |
| 8. September | Freie Hüftgelenke Neue Spielräume entdecken |
| 3. November | Gleichgewicht und Sturzprävention Sich sicher auf den Füssen fühlen |

Information und Anmeldung

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

Durchführung mit mindestens sechs Teilnehmenden.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Zur Anmeldung



Sie möchten mehr erfahren?

**Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau**

Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 55
kurse@rheumaliga-zza.ch

rheumaliga.ch/zza

Öffnungszeiten

Montag–Freitag 09.00–12.00 Uhr
14.00–16.30 Uhr

