



Feldenkrais®-Workshops

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

Die Feldenkrais-Methode ist eine Lern-Methode. Gewohnheitsmässige Bewegungsmuster werden durch achtsame Übungen bewusst gemacht. Nun beginnt die Entdeckungsreise: Gibt es Möglichkeiten sich einfacher, effizienter und schmerzfreier zu bewegen?

Spielerisch probieren Sie neue Bewegungsmöglichkeiten aus und entdecken den eigenen optimalen Bewegungsradius. Durch bewusste Wiederholungen werden die neuen Bewegungsabläufe verinnerlicht und im Gehirn abgespeichert.



Jeder Workshop kann einzeln besucht werden. Haben Sie einen Körperbereich, dessen Bewegungsmuster Sie kennenlernen und optimieren möchten?

Zeit jeweils Donnerstag, 09.15–11.45 Uhr (inkl. Pause)

Leitung Jacqueline Huber Moreno, dipl. Feldenkrais®-Lehrerin i. A.

Information und Anmeldung

Monika Kneubühl, Telefon 044 405 45 52, monika.kneuebuehl@rheumaliga.ch
Für die Durchführung sind jeweils 6 Anmeldungen erforderlich.

Programm 2019

Wann	Workshop zum Thema
7. März 2019	Becken (sitzend, stehend) Verbindung zur Wirbelsäule. Müheloses Sitzen. Was spielt das Becken für eine Rolle?
4. April 2019	Wirbelsäule (sitzend, stehend) Beugen, strecken, seitwärtsneigen, drehen. Wie ist die Flexibilität der Wirbelsäule?
2. Mai 2019	Schulter, Hals und Kopf (sitzend) Koordination und Beweglichkeit. Wie beweglich sind Hals, Schultern und Rücken?
6. Juni 2019	Atmung (liegend, sitzend) Zwerchfell und Atmung. Wie erleichtert gute Atmung die Bewegung?
5. September 2019	Beine und Füße (sitzend) Sanftes Mobilisieren der Füße und Beine. Wie entlasten wir die Gelenke vom Sitzen zum Stehen?
3. Oktober 2019	Arme und Hände (stehend und sitzend am Tisch) Die dominante Hand. Wie kann die Beweglichkeit der Arme, Schultern, Handgelenke und Hände verbessert werden?
7. November 2019	Augen (sitzend und liegend) Die Bewegung der Augen organisieren die Bewegung des Körpers. Wie entspannt sehen Sie?

Kosten pro Workshop (inkl. MwSt.)

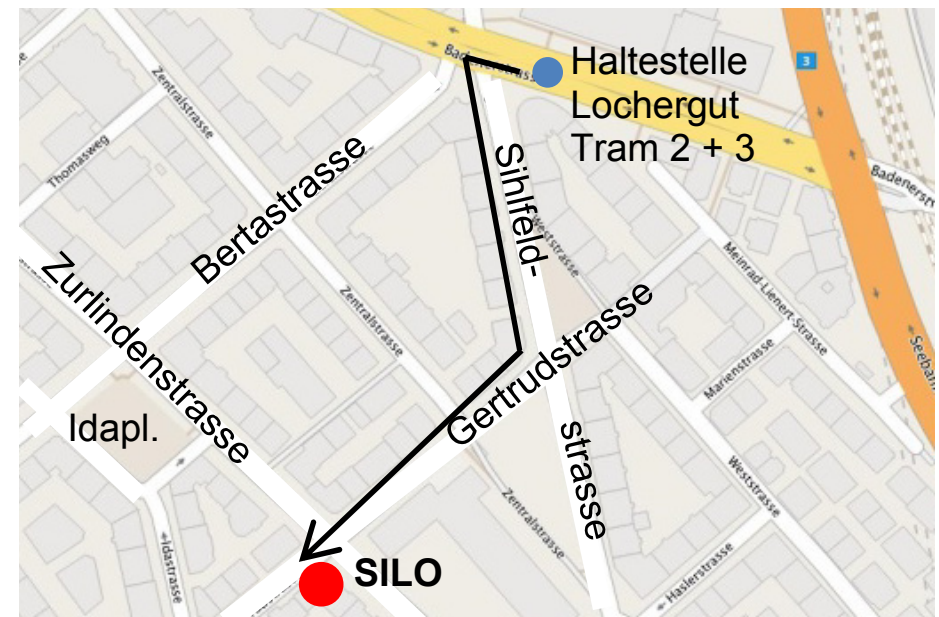
Mitglieder CHF 45/Nichtmitglieder CHF 55

Ort

Silo, Gertrudstrasse 27, Ecke Gertrud-/Zurlindenstrasse, 8003 Zürich

Wegbeschreibungen

Mit Tram 2 oder 3 bis Haltestelle Lochergut. Beim Restaurant Lily's via Sihlfeldstrasse bis Gertrudstrasse. Rechts in die Gertrudstrasse und auf dieser bis Zurlindenstrasse (circa 5 Gehminuten).



Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden

Nutzen Sie unsere über 65-jährige Erfahrung!
Wir **informieren**, **beraten**, **bewegen** und **bewirken**.

Rufen Sie uns an. Wir sind für Sie da!

Rheumaliga Zürich
Monika Kneubühl
Badenerstrasse 585
8048 Zürich
Telefon +41 44 405 45 52
monika.kneuebuehl@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh



Öffnungszeiten
Montag–Freitag
08.30–11.45 Uhr
13.30–16.30 Uhr
nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten