

KURSE

Feldenkrais – Methode®



Bewusstheit durch Bewegung:

In der Gruppe werden verbal angeleitete Bewegungsabläufe spielerisch, ohne Leistungsdruck, genutzt und so Möglichkeiten der eigenen Bewegungsqualität entdeckt, gefördert und in den Alltag übertragen. Durch Einbezug unseres Nervensystems, Muskeln, Skelett, Denken, Empfinden und Fühlen erlangen wir mehr Freiheit und Wohlbefinden.

Rapperswil: Praxis komplementär, Spinnereistrasse 29

Montag: 18.45 - 19.30 Uhr Kurs 1 - 10.- 24. Sept., 29. Okt., 5.-26. Nov., 3. Dez. 2018

Dienstag: 12.00 - 12.45 Uhr Kurs 2 - 11.- 25. Sept., 30. Okt., 6.-27. Nov., 4. Dez. 2018

Uster: Praxis Arcada, Bankstrasse 36

Mittwoch: 18.45 - 19.30 Uhr Kurs 3 - 12.- 26. Sept., 31. Okt., 7.- 28. Nov., 5. Dez. 2018

Donnerstag: 12.00 - 12.45 Uhr Kurs 4 - 13.- 27. Sept., 1.- 29. Nov., 6. Dez. 2018

Kleiden Sie sich warm und bequem!

Kurs 1-4: 9 Lektionen Fr. 225.--

Einzelne Krankenkassen zahlen einen Beitrag an die Kosten!

Ein Beginn ist jederzeit möglich und willkommen.

Einige Themenbereiche der Feldenkrais Methode (ganzheitliche Methode)

Gesundheitsvorsorge	Chronische Schmerzen, Verletzungen, Schwangerschaftsbegleitung, Begleitung Kinder mit speziellen Bedürfnissen (ABM Methode)
Persönlichkeitsentfaltung	Stressabbau, innere Ruhe finden, Energie tanken
Lernen/Ausbildung	kreatives, freudiges Lernen, Prüfungsvorbereitung (integriertes Lernen)
Bewegung/Sport/Haltung	Koordinations-/Trainings-/Leistungsoptimierung (muskulären Zusammenspiels)

Sie sind auch herzlich willkommen für eine individuelle Einzelbehandlung, Abklärung nach Absprache.

Anmeldung: online www.ma-kaeser.ch (Kurse), per Telefon oder Mail – siehe unten.

komplementär

Marie-Antoinette Käser

Tel: +41 (0) 55 212 47 76

www.ma-kaeser.ch

Mobile: +41 (0) 79 432 04 83

Mail: praxis@ma-kaeser.ch