



## Feldenkrais Kurs

### **Was dem Körper gut tut - neue Wege entdecken**

Die Feldenkraismethode arbeitet mit langsamen, achtsamen Körperbewegungen. Zum einen bist du eingeladen in die Tiefe zu reisen und zu entspannen. Zum anderen wird in spezifischen Bewegungsabläufen das eigene Feingefühl geschult. Du lernst wieder deinen Bewegungsimpulsen zu folgen. Diese werden bewusst und erfahrbar gemacht, sie stärken deine innere Zentriertheit.

Für die Körperübungen brauchst du bequeme Kleidung. Die Übungen finden im Sitzen, im Stehen oder im Liegen auf einer Matte statt.

**Wann:** Mo 04.12./18.12.2023  
19.00-20.30 Uhr  
**Wo:** Hinterschloss 12, FL-9488 Schellenberg  
**Kosten:** CHF 25.– pro Abend  
**Leitung:** Patricia Matt, dipl. Feldenkraislehrerin  
**Anmeldung:** bitte per Mail an [patricia.matt@gmx.li](mailto:patricia.matt@gmx.li), max. 6 TN,

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung. Die unmittelbare Einzahlung der Rechnung dient als Anmeldebestätigung.