



FELDENKRAIS GRUPPENKURS

BEWEGLICH UND ENTSPANNT IM ALLTAG

Kursziel:

Sie erweitern ihre Bewegungsfreiheiten im Alltag.
Sie bauen übermässige Muskelspannung ab.
Sie schärfen ihr Bewusstsein für ihren Körper.

Kursinhalt:

Die Bewegungssequenzen folgen der Methode von M. Feldenkrais.
Sie üben auf Matten unter meiner verbale Anleitung in ruhiger Atmosphäre.
Jede Lektion ist in sich abgerundet.
Die körperlichen Voraussetzungen spielen keine Rolle; alle können individuell von der Arbeit profitieren.

Kursleitung: Johanna Purrer Ramstein
Feldenkraislehrerin,
Physiotherapeutin, Sportphysiotherapeutin SPT

Kursdaten: je 6 Lektionen, jeweils montags 19.15 – 20.15 Uhr
Kurs 1 09. Januar – 13. Februar
Kurs 2 05. März – 23. April
Kurs 3 07. Mai – 18. Juni
An schulfreien Montagen findet kein Kurs statt.

Kursort: Untergeschoss Kindergarten Schafacker
Lindenweg 70, 4132 Muttenz
Bus 60, Haltestelle Hallenbad
Parkplätze vorhanden

Kurskosten: jeder Kurs SFR 140.-

Gruppengrösse: 4 bis maximal 7 Personen

Anmeldung: per Mail oder Telefon bei der Kursleitung bis
K1: 2. Januar, K2: 27. Februar, K3: 30. April 2012