

# FELDENKRAIS WORKSHOP

## ALLES WAS DICH BEWEGT...

Samstag, 04. Juli in Winterthur

Samstag, 12. September in Bern

**„BEWEGUNG IST LEBEN UND OHNE BEWEGUNG FINDET LEBEN NICHT STATT“**

Moshé Feldenkrais, Begründer der Feldenkrais Methode

**Was bringt dich in Bewegung?**

**Körper - Geist - Seele?**

**Wo fängt Bewegung an?**

Mit spielerischen und interessanten Bewegungslektionen aus der Feldenkrais Methode möchten wir mit dir die Vielfalt der Möglichkeiten erforschen, wo Bewegung anfangen kann und wie sie weitergeht.

Das kann ein Gedanke sein, die Empfindung oder der Anblick einer schönen saftigen Sommerwiese - oder einfach, wenn du daliegst und den Kopf rollst, einen Arm hebst - und so eine Bewegungskette in Gang bringst, die in deinem Körper, deiner Seele oder deinem Geist weitergehen kann.

Wie weit ist es möglich, dir bewusst zu werden, was du tust und wie weit hat es Auswirkungen auf dein Tun und Handeln in der Welt und im Umgang mit dir selbst.

Dieser Workshop wird einmal in **Winterthur** und einmal in **Bern** durchgeführt und eignet sich sehr gut, um die Feldenkrais Methode kennenzulernen.  
Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

## Anmeldung und weitere Infos:



### **WINTERTHUR:**

**Anmeldung:** Isabel Brunner, Feldenkrais-Therapeutin SFV, 077 400 33 76, [info@feldenkraisraum.ch](mailto:info@feldenkraisraum.ch)

**Kursort:** Kursraum Haus zum Widder, Spitalgasse 11, 8400 Winterthur

[www.haus-zum-widder.ch](http://www.haus-zum-widder.ch)

### **BERN:**

**Anmeldung:** Walter Schär, Feldenkrais-Lehrer SFV, 031 302 47 17, [waltermail@bluewin.ch](mailto:waltermail@bluewin.ch)

**Kursort:** TanzRäume, Studio für Bewegung, Könizstrasse 253, 3097 Bern/Liebefeld

[www.ka-berger.ch](http://www.ka-berger.ch)

**Zeit:** 13.30 - 17.00 Uhr

30 Min. Pause, für Verpflegung ist gesorgt.

**Kosten:** CHF 90.-

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung und je nach Bedarf ein eigenes Handtuch oder Tuch.  
Matten und Lagerungsmaterial sind vorhanden.

### **Kursleitung:**

Isabel Brunner, Feldenkrais-Therapeutin SFV, [www.feldenkraisraum.ch](http://www.feldenkraisraum.ch)

Walter Schär, Feldenkrais-Lehrer SFV, [www.zenshiatsu-praxis.ch](http://www.zenshiatsu-praxis.ch)