



Medizinisches Trainingszentrum Arlesheim

gemeinsam statt einsam

Feldenkrais Bewusstheit durch Bewegung

Dieser Kurs richtet sich an Neugierige, die Ihre Körperwahrnehmung verbessern und eine zunehmende Leichtigkeit, Effizienz und Eleganz in den eigenen Bewegungen entdecken möchten.

Die TeilnehmerInnen werden auf dem Boden liegend verbal durch möglichst anstrengungslose Bewegungssequenzen geführt.

Das Auflösen von nachteiligen Bewegungsmustern und das Formen neuer Bewegungsalternativen ist mit einem nicht endenden Lernprozess verbunden. Dieser Lernprozess wird durch die Feldenkrais-Methode unterstützt.

Kursleitung: Anja Jeker
Dipl. Physiotherapeutin HF
Feldenkraislehrerin i.A.

Kurstag: Mittwoch 16.30 – 17.30
17.3.2010 – 16.6.2010 (ohne Schulferien)

Kurskosten: 12 Lektionen à 50 Minuten Fr. 280.-

Anmeldung: per untenstehenden Talon, Fax, Tel. oder Mail

MTZ Sirius Pfeffinghof, Stollenrain 11, CH 4144 Arlesheim

Tel. + 41 61 705 75 10

Fax: + 41 61 705 76 17

E-Mail: info@mtzsirius.ch

www.mtzsirius.ch

Feldenkrais (Bewusstheit durch Bewegung)

Name/Vorname

Geb.Datum

Strasse

PLZ/Ort

Telefon/Handy

E-mail