

Anmeldung an **Sabine Indermühle, Lehn 7, 3116 Kirchdorf** sabineindermuehle@hotmail.com

Ich melde mich verbindlich an zum Kurs **Feldenkrais® für Berggänger** in **vom**

Name Vorname.....

Strasse PLZ Ort.....

E-MailGeb. Datum

Tel. priv. Natel.....

Datum..... Unterschrift..... Ich akzeptiere das ‚Kleingedruckte‘

Ich habe Fragen, ruf mich bitte an

Bemerkungen: (ev. Bewegungseinschränkungen, Schmerzen, etc.)

F eldy - F it

schmerzfrei bergauf – bergab

Feldenkrais® macht den Unterschied

Feldenkrais® Workshop

optimale Vorbereitung auf
leichtes, schmerzfreies Bergwandern
Laufen, Nordic Walking, Spazieren,
Geniessen

Leichter bergauf - sicher und schonend bergab

Die Feldenkrais-Methode®

ist benannt nach dem Ingenieur, Physiker,
Bewegungsforscher,
Dr. Moshe Feldenkrais



Feldy-Fit bergauf – bergab



Leicht, sicher, schmerzfrei
Knie, Hüfte, Rücken schonend

Feldenkrais®

Workshops im Goms 2023

16. - 18. Juni	Oberwald
18. - 20. August	Reckingen
18. – 22. Oktober	Reckingen
8. - 12. November	Reckingen

www.feldyfit.jimdo.com

F eldy - F it

Mit diesem Workshop

kannst du Kraft, Beweglichkeit und Stabilität deiner Knie, Hüft- und Fussgelenke wiederfinden und erhalten.

Feldenkrais® bietet eine optimale Vorbereitung auf **leichtes, schmerzfreies Bergwandern, Laufen, Nordic Walking, Spazieren, Geniessen**

Stehen, gehen und laufen ist für uns selbstverständlich. Die Anforderungen, die diese Funktion an Koordination und Selbststeuerung stellt, sind dennoch hochkomplex.

Oft können sich im Laufe des Lebens unzweckmässige Gewohnheiten in diese elementaren Bewegungsabläufe einschleichen und die freie, lustvolle Fortbewegung behindern oder sportliche Leistungen beeinträchtigen.

Im Workshop werden einige der grundlegenden Bewegungsmuster untersucht, die der Stützfunktion, der Balance und dem Antrieb dienen. Besonders das Zusammenspiel der Körpergliedmaßen mit dem zentralen Bereich des Torsos werden experimentell erforscht.

Der Fokus liegt hier vor allem auf dem gesunden Gebrauch der **Knie, Fuss- und Hüftgelenke** und ihrer Verbindung mit dem Rumpf **beim (Berg-)Wandern** auf unebenem Gelände.

F eldy F it = LL aus dem ff
F eldy F it bergauf – bergab

Leicht, sicher und schmerzfrei bergauf und bergab auf unebenem Gelände

schmerzfrei bergauf – bergab

Feldenkrais®

Du lernst, wie du deinen ganzen Körper möglichst zweckmässig, wirkungsvoll, gelenk- und rüchenschonend einsetzen kannst.

Gearbeitet wird vorwiegend mit Feldenkrais-Lektionen **»Bewusstheit durch Bewegung«**.

Das sind sprachlich angeleitete Bewegungsabläufe, die von **Dr. Moshe Feldenkrais** entwickelt wurden.

Du wirst durch anstrengungslose Bewegungssequenzen im Liegen, Sitzen oder Stehen geführt, wobei die Aufmerksamkeit mit Hilfe von präzisen Fragen auf das innere Erleben und die **Qualität der Bewegung** gelenkt wird.

Jenseits von Vormachen und Nachahmen geht es darum, eine eigene Antwort auf die gegebene Ausgangssituation zu finden und sich auf einen individuellen, organischen **Lernprozess** einzulassen. Dabei leiten dich deine persönlichen Erfahrungen und Sinneswahrnehmungen im Hier und Jetzt.



Sabine Indermühle
Dipl. Feldenkrais®-Lehrerin SFV



Feldenkrais® macht den Unterschied

Feldenkrais®-Workshops im Goms

16. Juni - 18. Juni 2023

Oberwald

Freitag, 17:30 - 19:00 h
Samstag, 10:00 - 12:00 h / 17:00 - 18:30 h
Sonntag, 10:00 - 12:00 h

Zwischen dem Unterricht ruhest du dich aus und geniessest die neue Leichtigkeit. z.B. bergauf-bergab

Preis* Fr.175.-- total 7 h Unterricht

Hotel Glocke

Reckingen

18. – 20. August Freitag Nachm – Sonntag Mittag
Feldenkrais, 2 Übernachtungen, Halbpension

18. – 22. Oktober Mittwoch Nachm - Sonntag Mittag
08. - 12. November Mittwoch Nachm - Sonntag Mittag
Feldenkrais, 4 Übernachtungen, Halbpension

Mind. 8 h Unterricht/Kurs

Preise siehe info@glocke.ch www.glocke.ch

Externe Gäste willkommen!

Info/Anmeldung: sabineindermuehle@hotmail.com

Anmeldung / Infos

Sabine Indermühle
Dipl. Feldenkrais®-Lehrerin SFV / EMR
sabineindermuehle@hotmail.com oder
Telefon 078 803 81 31

Anmeldung ab sofort (Platzzahl beschränkt)

Deine Anmeldung ist verbindlich.

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmer.

(*Preise basieren auf einer Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen)

Feldenkrais® für Langläufer & Feldyfit bergauf-bergab:
Infos und Daten auf

www.feldyfit.jimdo.com