

Bewusstheit durch Bewegung

Bewegungsgruppe nach der Feldenkraismethode



Jeweils Donnerstags von 17:30 bis 18:30Uhr

In Wankdorf, Bern

Feldenkrais ist eine Lernmethode, welche die Eigenkreativität im Umgang mit dem Körper anspricht. Während einer Feldenkrais-Gruppe werden Sie aufgefordert, mittels sanften, sich wiederholenden und verändernden Bewegungsabläufen Ihr eigenes Bewegungsverhalten zu beobachten und sich dessen bewusst zu werden. Unter Anleitung entdecken Sie neue Bewegungsvariationen und entwickeln diese weiter.

Die Gruppe ist offen für interessierte Menschen jeglichen Alters und Konstitution. Um die Anleitungen gut umzusetzen, sollten Sie die deutsche Sprache relativ gut verstehen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Die Lektionen werden auf einer Matte am Boden in verschiedenen Ausgangsstellungen durchgeführt. Tragen Sie bequeme, nicht einengende Kleidung.

Kosten: 25.- pro Lektion (es werden nur die besuchten Stunden berechnet). Viele Zusatzversicherungen übernehmen einen Kostenanteil.

Die Gruppe kann auch über eine Physiotherapieverordnung besucht werden. Bei Interesse erkundigen Sie sich bei mir.

Ort: Therapie Patrick Probst
Wankdorffeldstrasse 102, 3014 Bern im 4. Stock.

Leitung: Patrick Probst und Jos Nieuwenhuizen
(beides dipl. Physiotherapeuten und Feldenkraislehrer)

Weitere Infos finden Sie unter www.feldenkraisbern.ch

Anmeldungen für die Gruppenteilnahme oder eine kostenlose Schnupperlektion bitte an:

Patrick Probst
Tel: 076 531 0302
probst@feldenkraisbern.ch