

# FELDENKRAIS IN BREMGARTEN



## Bewusstheit durch Bewegung / Gruppenkurs Feldenkrais

Mit spielerisch und sanft ausgeführten Bewegungen verfeinern Sie Ihre Wahrnehmung und lernen Ihre Bewegungsmuster besser kennen. Sie erforschen und entdecken neue Möglichkeiten der Bewegung und Zusammenhänge. Durch das Erhalten Ihrer Beweglichkeit stärken Sie Ihre Lebensqualität, Ihr Wohlbefinden und tragen Sorge zu Ihrer Gesundheit. Feldenkrais ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.

Wenn Sie mehr darüber wissen möchten - melden Sie sich für den Kurs an und erforschen Sie Ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten. Ihre Feldenkraispädagogin freut sich, Sie kennen zu lernen. Weitere Informationen finden Sie beim Schweizerischen Feldenkrais Verband, [www.feldenkrais.ch](http://www.feldenkrais.ch).

|                    |   |
|--------------------|---|
| Zeit:              | Mittwoch 16:30-17:30 Uhr  |
| Kursdaten:         | 18. Oktober - 20. Dezember 2023 / 10 Lektionen  |
| Ort:               | Felsenstube, Gemeindezentrum Bremgarten   |
| Kursleiterin:      | Margrit de Vrede, dipl. Feldenkrais Pädagogin SFV   |
| Kurskosten:        | Fr. 150 für Mitglieder, Fr. 200 für Nicht-Mitglieder  |
| Kleider/Mitnehmen: | bequeme Kleider, Antirutschsocken, Jacke oder etwas Warmes zum Anziehen, Frotteetuch  |
| Schnupperlektion:  | während laufendem Kurs möglich. Bitte vorher bei Kursleiterin melden  |
| Versicherung:      | ist Sache der Teilnehmer  |
| Auskunft:          | Margrit de Vrede, 079 791 88 68, <a href="mailto:margrit.devrede@bluewin.ch">margrit.devrede@bluewin.ch</a>   |
| Anmeldung:         | bis 10. Oktober auf <a href="http://www.frauenverein3047.ch">www.frauenverein3047.ch</a><br>oder per mail an <a href="mailto:elisabeth.oppliger@frauenverein3047.ch">elisabeth.oppliger@frauenverein3047.ch</a> |