



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.

Zeit:	Mittwoch, 16:30 - 17:30 Uhr
Kursdaten:	07. Mai – 02. Juli 2025, 9 Lektionen
Ort:	Felsenstube, Gemeindezentrum Bremgarten
Kursleiterin:	Margrit de Vrede, dipl. Feldenkrais Pädagogin SFV
Kurskosten:	CHF 135 für Mitglieder, CHF 180 für Nicht-Mitglieder
Kleider/Mitnehmen:	bequeme Kleider, Antirutschsocken, Jacke oder etwas Warmes zum Anziehen, Frottetuch
Schnupperlektion:	während laufendem Kurs möglich, bitte vorher bei Kursleiterin melden
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmenden
Auskunft:	Margrit de Vrede, 079 791 88 68, margrit.devrede@bluewin.ch
Anmeldung:	bis 30. April 2025 auf BremgartenvereinT.ch oder per Mail an kathrin.meile@bremgartenvereint.ch