



GESUNDHEITZENTRUM
APOTHEKE WILLISAU



Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung

„Nur wenn ich weiss was ich tue,
kann ich tun was ich will.“

Moshé Feldenkrais

Lernen beginnt mit unserer Geburt und endet beim Tod. Jederzeit können wir unsere Gewohnheiten erkennen und wo hilfreich auch verändern. Voraussetzung ist einzig, dass wir uns selbst beobachten und neue Möglichkeiten ausprobieren.

Das Ziel dieses ganzheitlichen Lernens ist mehr Freiheit und Qualität in unseren Bewegungen. Durch bewusste Wiederholung und Variation werden unsere Flexibilität und Koordination in Körper und Geist unterstützt und gefördert.

Unabhängig von Alter und Beweglichkeit, in der Gruppe mit Worten angeleitet und geführt, machen alle sanfte, leichte Bewegungen im eigenen Rhythmus. Das neue Verständnis von Nützlichem und Unnötigem lässt sich gut im Alltag integrieren und verstärkt auch das Wohlbefinden.

Weitere Informationen zur Methode: www.feldenkrais.ch

Rita Koch • dipl. Feldenkrais Lehrerin

Rebstockstrasse 3 6017 Ruswil Telefon 041/ 495 39 20 riko95@bluewin.ch

| | |
|---|---|
| Kursdaten: jeweils Freitagmorgen | Kursort: Gesundheitszentrum Apotheke Postplatz 3, Willisau |
| Zeit: 08.30 – 09.30 Uhr | Kosten: Fr. 20.- pro Lektion |
| | Anmeldung: telefonisch oder per E-Mail Schnuppern und Einstieg ist jederzeit möglich |