

Bewegte Vormittage in Zuzwil: Sich mit Freude bewegen!

Auf spielerische Weise werden Lektionen aus der Feldenkrais-Methode mit Gymnastik-Elementen gemischt oder miteinander verbunden. Langsame und achtsame Bewegungen wechseln sich ab mit grossen und schnelleren.

Wichtig dabei ist:

Jede/r macht nur so viel wie möglich ist und Freude macht!

Als Thema wird sich „**Leichter laufen, gehen, sitzen, stehen**“ durch alle Kurse hindurch ziehen.

Die Teilnehmenden lernen ausserdem

- sich gezielt und lustvoll zu bewegen
- Verspannungen und Schmerzen vorzubeugen
- sich achtsam und dynamisch dem gesteckten Ziel zu nähern
- einzelne Sequenzen in den Alltag einzubauen
- ihre vorhandenen Kräfte gezielter einzusetzen
- die eigenen Möglichkeiten und Grenzen kennenzulernen

| | |
|----------------|--|
| Kursdaten: | 08.04., 20.05., 01.07., 19.08., 16.09. 2011 |
| Zeiten: | Freitagvormittag je 8:45 – 10:45 |
| Mitbringen: | bequeme und warme „Schichten“-Kleidung – auch warme Socken – und „Täseli“ Matte oder Wolldecke und Frottee-Handtuch |
| Voraussetzung: | Neugier und Lust auf Neues oder Vertrautes und auf mögliche Veränderungen |
| Anmeldung: | info@diekaeserei.ch oder Tel. 079 208 3006 |
| Kosten: | CHF 50.00 pro Vormittag |

Als zertifizierte Feldenkraispädagogin und diplomierte Gymnastikleiterin bietet Brigitta Walpen Kurse und Weiterbildungsangebote an mit dem Schwerpunkt Gesundheits-Prävention. Weitere Informationen: www.brigitta-bewegt.ch.

Brigitta Walpen

Bethlehemstrasse 124
3018 Bern

+41 (0)79 654 95 16

info@brigitta-bewegt.ch
www.brigitta-bewegt.ch