

# KURSE

## *Feldenkrais – Methode®*



### *Bewusstheit durch Bewegung:*

In der Gruppe werden verbal angeleitete Bewegungsabläufe spielerisch, ohne Leistungsdruck, genutzt und so Möglichkeiten der eigenen Bewegungsqualität entdeckt und gefördert. Durch Einbezug unseres Nervensystems, Muskeln, Skelett, Denken, Empfinden und Fühlen erlangen wir mehr Freiheit und Wohlbefinden.

- |      |                    |                          |   |
|------|--------------------|--------------------------|---|
| O K1 | <b>Mittwoch:</b>   | <b>18.30 - 19.20 Uhr</b> | <b>1./8./15./22./28. November 2017</b>    |
| O K2 | <b>Donnerstag:</b> | <b>9.00 - 9.50 Uhr</b>   | <b>26. Okt., 9./16./23./30. Nov. 2017</b> |
| O K3 | <b>Donnerstag:</b> | <b>12.00 - 12.50 Uhr</b> | <b>26. Okt., 9./16./23./30. Nov. 2017</b> |

*Beginn jederzeit möglich*

**Kursort:** Praxis **ARCADA**, Bankstrasse 36, 8610 Uster – direkt am Bahnhof

**Kosten:** Fr. 135.-- /5 Lektionen - zahlbar zu Beginn des Kurses

**online :** [www.ma-kaeser.ch](http://www.ma-kaeser.ch) (Kurse)

Für weitere Informationen stehe ich Ihnen gerne unter Tel. [055 212 47 76](tel:0552124776) / [079 432 04 83](tel:0794320483) zur Verfügung.

**komplementär**  
Marie-Antoinette Käser