

# Feldenkrais Gruppenstunden

## Leichtfüssig durch den Alltag

Die Stunden dieser 10-wöchigen Serie unterstützen:

- **leichteres Stehen und Gehen**
- **besseres Gleichgewicht**
- **bessere Durchblutung**
- **weniger Entzündungen**
- **weniger Fusschmerzen**

In diesen Feldenkraisstunden richten wir unsere Aufmerksamkeit besonders auf unsere Füsse. Erstens wie sie mit ihren 26 Knochen, ihren vielen Gelenken, Sehnen, Bändern, Muskeln und Faszien konzipiert sind und zweitens wie sie beim Bewegen auf die unterschiedliche Beschaffenheit des Bodens reagieren und sich anpassen. Sie sind so konstruiert, dass sie uns bemerkenswert vielseitig unterstützen und Mobilität bieten.

Durch unser modernes Leben werden die Bewegung und die sensorischen Reize unserer Füsse stetig reduziert und wir gewöhnen uns daran, sie immer weniger zu gebrauchen. Dies wirkt sich auf unsere Haltung, unser Gleichgewicht, unsere Beweglichkeit und unsere Vitalität aus.

In diesen sorgfältig aufgebauten Feldenkraislektionen wollen wir diesem Prozess entgegenwirken und den dynamischen Gebrauch unserer Füsse wiederbeleben und auch ihre Beweglichkeit wiederherstellen. Nebenbei werden sie sich sowohl körperlich als auch geistig lebendiger und kräftiger fühlen.

Die Methode eignet sich für alle Altersgruppen von jung bis alt. Ein Einstieg ist jeder Zeit möglich.

**20./ 21. Januar – 7./ 8. April 2025** (wöchentlich ausser Schulferien)

**Montags: 8.15 – 9.15 Uhr und 9.30 – 10.30 Uhr**

**Dienstags: 18.00 – 19.00 Uhr**

**Kursort: Rodersdorf, Eschenstrasse 15**

**Kurskosten: 10 Lektionen SFr: 200.-**

**Einzelstunden nach Vereinbarung**



Lilian Appenzeller Kohler,  
Rodersdorf 079 747 75 07