

Feldenkrais Gruppenstunden

Gutes Tun für deine Arme, Schultern und deinen Rücken

Die Stunden dieses 7-wöchigen Kurses helfen:

- **Chronische Verspannungen im oberen Rücken zu lösen**
- **Den Bewegungsumfang von Armen und Schultern zu vergrössern**
- **Strategien, um gewohnheitsmässige Muster muskulärer Verspannungen zu durchbrechen**
- **Bessere Koordination und Balance beim Gehen**

In diesen Feldenkraisstunden richten wir unsere Aufmerksamkeit besonders auf eine gesunde Bewegung unserer Arme. Unsere Arme spielen eine wichtige Rolle wie wir in der Welt interagieren und unser Gleichgewicht halten können. Zudem ermöglichen sie uns, unserer Hände und Finger feinmotorisch zu kontrollieren. Im Alltag beim stundenlangen Sitzen, beim Tippen und in den Bildschirm Schauen, beim Üben eines Instruments oder beim Hausarbeiten verrichten können sich unsere Arme chronisch verspannen und sind dadurch überlastet. Dies kann zu Bewegungseinschränkungen in unseren Schultern, Handgelenken und Händen und zu chronischen Verspannungen in der Nackenmuskulatur und der Muskulatur des oberen Rückens führen.

In den sorgfältig aufgebauten Feldenkraisstunden lernen wir unsere Arme gesünder zu bewegen, indem wir die neuromuskulären Verbindungen zu unseren Schultern, dem Rücken und unseren Rippen verbessern. Dabei lösen sich Verspannungen in den Armen, Schultern und dem Nacken und es gelingt uns, unsere Arme wieder freier, mit weniger Anstrengung und mehr Freude zu bewegen.

Egal, ob du eingeschränkt beweglich bist, unter anhaltenden Beschwerden leidest oder einfach mehr Freiheit, Leichtigkeit oder Wohlbefinden in deinen Bewegungen wünschst – du bist herzlich eingeladen, dich für diesen Feldenkraiskurs anzumelden.

Die Methode eignet sich für jung bis alt. Ein Einstieg ist jeder Zeit möglich; mit oder ohne Vorkenntnisse.

11./12.August– 22./23. September 2025

Montags: 8.15 – 9.15 Uhr und 9.30 – 10.30 Uhr

Dienstags: 18.00 – 19.00 Uhr

Kursort: Rodersdorf, Eschenstrasse 15

Kurskosten: 7 Lektionen SFr: 150.-

Einzelstunden nach Vereinbarung



Lilian Appenzeller Kohler,
Rodersdorf 079 747 75 07