

## Was ist Feldenkrais? Kennenlernen und Übungen

Die Feldenkrais-Methode ist eine pädagogische Methode, die vom israelischen Physiker und Ingenieur Moshe Feldenkrais entwickelt wurde. Ihr Fokus liegt darauf, die Bewegungsfähigkeit zu verbessern, das Körperbewusstsein zu schärfen und die allgemeine Lebensqualität zu steigern. Zusätzlich zielt die Methode darauf ab, Schmerzen zu lindern und das allgemeine



Wohlbefinden zu steigern, indem sie die Verbindung zwischen Körper und Geist stärkt. Sie findet Anwendung in verschiedenen Bereichen wie Rehabilitation, Sporttraining, Kunst und Musik, sowie als Mittel zur Stressreduktion und zur Förderung persönlicher Entwicklung.

Die Referentin hat sich speziell auf das Thema "Bones for Life" spezialisiert. Hierbei leitet sie Übungen an, die darauf abzielen, die Struktur und Funktion des Skelettsystems zu optimieren.

<b>Datum:</b>	Donnerstag, 8. Februar 2024
<b>Zeit:</b>	09:45 bis 11:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Vortex Reactor, Lerchentalstrasse 2b, 9016 St. Gallen Bus 210/211 ab HB St. Gallen Kante G bis St. Gallen Remishueb kostenpflichtige Parkplätze vor dem Haus.
<b>Referentin:</b>	Armella Häne-Züger, Feldenkrais Lehrerin EMR zertifiziert & «Bones for Life»
<b>Kosten:</b>	CHF 20.00
<b>Anmeldung bis:</b>	3. Februar 2024 <a href="http://www.forum-elle.ch">www.forum-elle.ch</a>
<b>Versicherung:</b>	Ist Sache der Teilnehmenden
<b>Wichtig:</b>	Bitte Gymnastik- oder Yogamatte und kleines Tuch für Kopfunterlage mitnehmen. Bequeme warme Kleider, Trainer nicht nötig. Die Einführung erfolgt sitzend auf dem Boden. Die Übungen finden fast ausschliesslich liegend statt.  Teilnehmerzahl auf 12 beschränkt! Zweiter Anlass möglich.

Mit der Teilnahme am Anlass erklärst du dich einverstanden, dass Fotos von dir, von diesem Anlass auf der Homepage oder im Jahresbericht von Forum elle verwendet werden dürfen.