

„Sicher auf den eigenen Füßen“ mit Feldenkrais®

Feldenkrais ist eine Methode, die mit kleinen, behutsamen Bewegungen hilft, neue, ökonomischere Bewegungsabläufe zu entwickeln.

Dadurch wird nicht nur

- körperliche, sondern auch
- geistige Beweglichkeit gefördert,
- das Wohlbefinden gestärkt,
- Selbstheilungskräfte werden mobilisiert –

alles Voraussetzungen für Selbständigkeit bis ins hohe Alter.

Feldenkrais ist nicht Turnen – es ist Wiedererlernen vergessener Bewegungsmöglichkeiten.

Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Jeder Mensch kann mitmachen. Eingeladen sind lernbereite Menschen, die die Erfahrung machen möchten, dass durch bewusstes Bewegen viel verändert werden kann.

Es wird leichter, sich zu bewegen, Schmerzen und Verspannungen werden weniger. Erhöhtes körperliches und psychisches Wohlbefinden, größere körperliche Leistungsfähigkeit, eine bessere Koordination und Haltung stellen sich ein.

Kurszeiten

06.03.2012 – 15.05.2012
10 Mal immer am Dienstag
von 15:15 Uhr bis 16:30 Uhr

Kursort und Anmeldung:

Sozial-Medizinischer Verein Tirol,
Südtiroler Platz 4/8, 6020 Innsbruck
Tel.: 0512/57 46 05
Fax: 0512/56 69 65
Anmeldung per Post, Fax, telefonisch oder
per E-Mail: info@smv-tirol.org

Kurskosten:

Kurskosten: € 100,00
Für Mitglieder, Klienten und
Angestellte des SMV: € 90,00

Bekleidung:

Warme, gemütliche Kleidung
großes Badetuch, Decke und warme Socken

Teilnehmerzahl

minimal: 8 Personen
maximal: 12 Personen

KursleiterIn

Gerda Dematté
und DI Gerhard Wurnig
beides ÖFV – zertifizierte Feldenkrais-
lehrerIn

ANMELDUNG

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Sozial-Medizinischer Verein Tirol
Südtiroler Platz 4/8. Stock
6020 Innsbruck

FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH:
Sozial-Medizinischer Verein Tirol
Südtiroler Platz 4/8. Stock, 6020 Innsbruck
☎ Telefon (0512) 57 46 05, 📠 Telefax (0512) 56 69 65
info@smv-tirol.org
www.smv-tirol.org



„Sicher auf den eigenen
Füßen“

mit Feldenkrais®