

Bewegungsfreiheit

Stabilität

Selbstwahrnehmung

Feldenkraisgruppen Basel 2022

Dienstag 12.30–13.30
Chronos Movement Tanzstudio
Elisabethenstrasse 22, 4051 Basel

1. Quartal, 7×
11. Januar – 22. Februar
CHF 175

2. Quartal, 13×
22. März – 21. Juni (ausser 19. April)
CHF 325

3. Quartal, 7×
16. August – 27. September
CHF 175

4. Quartal, 8×
1. November – 20. Dezember
CHF 200

Kosten ganzes 1. Halbjahr CHF 450
Kosten ganzes 2. Halbjahr CHF 350

In den Feldenkrais Gruppenstunden schulen sie ihre Körperwahrnehmung in anstrengungslosen Bewegungen. Jede Stunde ist eine in sich abgerundete Bewegungsfolge mit einem Hauptthema. Sie werden verbal angeleitet und erhalten viele Anregungen, sich sorgfältig zu beobachten und ihren Körper noch genauer kennenzulernen.

Der Effekt der Arbeit wird unmittelbar in einer grösseren Leichtigkeit und Bewegungsfreiheit, mehr Bodenkontakt und innerem Raum, einer Vielfalt und Präsenz im eigenen Körper spürbar. Jede Stunde öffnet eine Türe zu einem gestärkten Selbst-Bewusstsein.

Anmeldung bitte bis 10 Tage vor Quartalsbeginn an die Kursleitung:
Johanna Purrer, Feldenkraislehrerin,
Physiotherapeutin, 079 468 48 99,
info@praxispurrer.ch