

Bewegungsfreiheit

Stabilität

Selbstwahrnehmung

Bewegungsfreiheit

Stabilität

Selbstwahrnehmung

Feldenkraisgruppen Basel 2023

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.

1. Quartal, 10x

10. Januar – 4. April
(ausser 21. / 28. Februar / 14. März)
CHF 250

2. Quartal, 10x

18. April – 27. Juni
(ausser 25. April)
CHF 250

3. Quartal, 7x

22. August – 3. Oktober
CHF 175

4. Quartal, 7x

7. November – 19. Dezember
CHF 175

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.

Dienstags

12.30 – 13.30 Uhr

Chronos Movement Tanzstudio
Elisabethenstrasse 22,
4051 Basel

Anmeldung bitte bis 10 Tage vor Quartalsbeginn an die Kursleitung:

Johanna Purrer
Feldenkraislehrerin,
Physiotherapeutin
079 468 48 99
info@praxispurrer.ch