

**Bewegungsfreiheit**

**Stabilität**

**Selbstwahrnehmung**

# Feldenkraisgruppen Basel 2025

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, 11x

7. Januar – 8. April  
(ausser 25.2. / 4.3. / 11.3.)  
CHF 275

## 2. Quartal, 9x

29. April – 24. Juni  
CHF 225

## 3. Quartal, 7x

11. August – 23. September  
CHF 175

## 4. Quartal, 7x

4. November – 16. Dezember  
CHF 175

Kosten ganzes 1. Halbjahr  
CHF 400

Kosten ganzes 2. Halbjahr  
CHF 300

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