



# Feldenkrais und Sport

## Training optimieren mit Feldenkrais

«Skistar Marco Odermatt trainiert mit Feldenkrais» (Blick, 10.05.24)

Auch du kannst von Feldenkrais profitieren! Wie das geht, lernst du bei mir.

Das Training in der Gruppe beginnt mit einer Feldenkrais Bewegungs-Lektion, die die Wahrnehmung schult und die Beweglichkeit und Koordination verbessert. Anschliessend wenden wir das Gelernte bei einer ausgewählten Trainingseinheit an und ich werde auf individuelle Fragen eingehen. Positive Veränderungen können deutlich und schnell gefühlt werden.

## Angesprochen werden

- Gleichgewicht
- Ökonomischer Krafteinsatz
- Bewegungsfluss
- Orientierung im Raum
- Koordination
- Atmung

## Schluen, yogaoase surselva, Via Isla 11, Industrie bei Ilanz

Freitag, 07./14./21. Februar 2025, 19.00 bis 20.30 Uhr

Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 10 beschränkt.

## Kosten

Nur Fr. 38. pro Termin, alle 3 Termine Fr. 99.-

Auf Wunsch stelle ich einen Beleg für die Zusatzversicherung aus.

## Einzelstunden «Funktionale Integration»<sup>®</sup>

Ort und Termin nach Vereinbarung, Kosten: Fr. 120. /Std.

