

# Workshop Feldenkrais



- *Entspannter Nacken, bewegliche Schultern*
- *Unterer Rücken, bewegliche Hüfte*
- *Knie und Füsse in Verbindung*



## *Was ist Feldenkrais?*

*Durch sanfte, bewusste Bewegungen wird die Körperwahrnehmung und -funktion verbessert. Du lernst neue Bewegungsmuster und integrierst sie in deinen Alltag. Dadurch können Schmerzen verschwinden und Leichtigkeit entstehen.*

## *Die Workshops:*

- *sind für Anfänger & Fortgeschrittene geeignet*
- *können einzeln oder als Paket gebucht werden*
- *beinhalten 2 Lektionen Feldenkrais mit einer kurzen Pause und Zeit für Fragen*

*Kosten: CHF 75 pro Kurs oder CHF 200 für alle Workshop*

## *Wo und Wann?*

*Pavillon Goldau, 6410 Goldau*

*Samstag, 20. September 2025*

*Samstag, 8. November 2025*

*Samstag, 6. Dezember 2025*

*jeweils 9.00 - 11.30 Uhr*

## *Anmeldung & Infos:*

*Brigitte Schilter, Lauerz*

*[www.brigitteschilter.ch](http://www.brigitteschilter.ch)*

*[feldenkrais@brigitteschilter.ch](mailto:feldenkrais@brigitteschilter.ch)*

*079 332 66 72*