

Balance

dynamisches Zusammenspiel von Kopf bis Fuss

Barbara Füzesi, Feldenkrais Pädagogin SFV

Freitag, 23. - Sonntag, 25. Juni 2023

Feldenkrais Intensivkurs im „Bergengel“, Scharnachtal (Be)

Sichere Balance zeichnet sich durch ein feines, geschmeidiges Zusammenspiel im ganzen Körper aus, sodass wir auf verschiedenste Gegebenheiten angemessen reagieren können.

Im Kurs erkunden wir unseren Umgang mit der Schwerkraft, mit Gewicht und Gegengewicht, und wie wir den Boden als Stütze nutzen können, sowie den Einfluss unserer Augen auf das ganze ZusammenSPIEL.

Ort: Gäste- und Seminarhaus Bergengel
Familie Landolt
Kientalerstrasse 61
3722 Scharnachtal
www.bergengel.ch

Kosten: Der Kurs kostet 690.- Fr. und beinhaltet
2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Lavabo (Etagen-Dusche und -WC)
Frühstück, Mittagssnack und Abendessen
8 Lektionen Feldenkrais
Wir haben das ganze Haus für uns.

Anmeldung: Barbara Fuezesi
Feldenkrais Pädagogin SFV
Rümelinsplatz/Gerbergasse16
4051 Basel
info@barbarafuezesi.ch

Programm:

Individuelle Anreise zB. mit dem Zug (Basel SBB 11.28-13.30)

Freitag: Ankommen und Begrüssung durch Sonja und Nic Landolt vom Bergengel 14.00
2 Feldenkrais Lektionen von 14.30 - ca. 17.15 (mit kleiner Pause)
Zimmerbezug
Abendessen ca. 19.00

Samstag: Frühstücksbuffet ab 8.00
2 Feldenkrais Lektionen von 9.30-12.00 (mit kleiner Pause)
Mittagssnack
1 Feldenkrais Lektion 17.30 - 18.30
Abendessen ca. 19.30

Sonntag Frühstücksbuffet ab 8.00
2 Feldenkrais Lektionen von 9.30-12.00
Mittagssnack
1 Feldenkrais Lektion 13.15-14.30

Individuelle Heimreise zB. mit dem Zug (Scharnachtal, Halten 15.17 -17.32)

Ausser Beginn und Ende sind die Zeiten anpassbar...

Mitbringen:

Nebst den persönlichen Dingen
Hausschuhe
ein dünnes Tuch für die Matte
warme Socken

Ich werde meine Matten und Kopfpads aus der Praxis mitbringen.

Das Kleingedruckte:

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Rücktritt vor dem 23. April wird die Hälfte des Kursgeldes geschuldet. Bei Rücktritt danach der volle Betrag. Es besteht die Möglichkeit, selber einen Ersatz zu finden.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

