

# Leichtfüssig unterwegs

## Feldenkrais Intensivkurs

im „Bergengel“, Scharnachtal (Be)

mit Barbara Füzesi, Feldenkrais Pädagogin SFV

Donnerstag, 5. September - Sonntag, 8. September 2024

Gehen/laufen/wandern als dynamisches, geschmeidiges Zusammenspiel des ganzen Körpers zu erleben ermöglicht uns ein Finden von Leichtigkeit in unseren Bewegungen. Wir erkunden dies in verschiedenen Feldenkrais Lektionen.

Ort: Gäste- und Seminarhaus Bergengel  
Familie Landolt  
Kientalerstrasse 61  
3722 Scharnachtal  
[www.bergengel.ch](http://www.bergengel.ch)

Kosten: Der Kurs kostet 830.- Fr. und beinhaltet:  
4 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Lavabo (Etagen-Dusche und -WC)  
Frühstück, Mittagssnack und Abendessen  
9 Lektionen Feldenkrais  
Wir haben das ganze Haus für uns.

Anmeldung: Barbara Fuezesi  
Feldenkrais Pädagogin SFV  
Rümelinsplatz/Gerbergasse16  
4051 Basel  
[info@barbarafuezesi.ch](mailto:info@barbarafuezesi.ch)

## Programm:

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

Donnerstag: 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

Freitag: Frühstücksbuffet ab 8.00  
2 Feldenkrais Lektionen von 9.30-12.00  
Mittagssnack  
1 Feldenkrais Lektion 17.00-18.00  
Abendessen ca. 19.30

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

Sonntag Frühstücksbuffet ab 8.00  
1 Feldenkrais Lektionen von 9.30-12.00  
Mittagssnack  
1 Feldenkrais Lektion/Abschluss 13.15- ca. 14.15

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:

Der Kurs findet mit 6 Teilnehmenden statt. Maximalbelegung ist 10.

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Rücktritt vor dem 4.August 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.

