

## Feldenkrais achtsames Bewegen +



Die Feldenkrais-Methode basiert auf der Erkenntnis, dass bewusste Bewegung das Gehirn und den Körper positiv beeinflussen kann. Mit sanften, achtsamen Bewegungen fördert sie die Verbesserung der Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und das Gleichgewicht – ganz ohne Leistungsdruck. Die Übungen helfen dabei, gewohnte Bewegungsmuster zu erkennen und Blockaden zu lösen. Sie sind ideal für die Generation 60+, die ihre Lebensqualität erhalten oder verbessern möchten. Die Übungen sind einfach und wohltuend. Entdecken Sie, wie kleine Veränderungen im Alltag Grosses bewirken können und erleben Sie, wie Feldenkrais Ihnen hilft, mit mehr Leichtigkeit und Freude durch den Alltag zu gehen.

### Mitnehmen

lockere Kleidung, (keine Umkleideäume vorhanden) Trinkflasche

### Wochentag / Zeit

Dienstag 16.15 – 17.15 Uhr (16x)

[Link zum Anmeldeformular](#)

### Kursnummer / Daten

**180:** 03.02. – 30.06.2026

Ausfall: 24.02./07.04./14.04./19.05./09.06./16.06.2026

### Ort

Pfadihaus Uznach, am Steinenbach (hinter TC-Platz), 8730 Uznach

### Kosten

CHF 160

### Leitung

Petra Braun

### Anmeldung und weitere Auskünfte

Pro Senectute Zürichsee-Linth, Escherstrasse 9B, 8730 Uznach

055 285 92 40 / [uznach@sg.prosenectute.ch](mailto:uznach@sg.prosenectute.ch)

