

# Feldenkrais



## Bewusstheit durch Bewegung- Gruppenstunden

Der Feldenkrais-Methode® liegt ein körperbezogener Ansatz zugrunde, mit deren Hilfe die Qualität von Bewegungen und Körperhaltung grundlegend verbessert werden kann. Sie fördert Entspannung und baut Stress ab.

Leichte, verbal angeleitete Bewegungsabläufe führen durch die Stunde.

### Kurszeiten:

4., 11., 18., 25. März, 1. und 8. April 2026

jeweils 10.00-11.00 Uhr oder 18.00- 19.00 Uhr

Kosten: 6 Lektionen à 60 Minuten 120.-

Kursort: Engadinstrasse 26  
7000 Chur

Anmeldung und Information:

Heike Brunner

[heike.brunner@feldenkrais.ch](mailto:heike.brunner@feldenkrais.ch)

077 450 51 33