

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.

Leichte, verbal angeleitete Bewegungsabläufe führen durch die Stunde.

Kurszeiten:

22., 29. Oktober, 12., 19., 26., November, 3., 10. und 17. Dezember 2025

jeweils 10.00-11.00 Uhr oder 18.00- 19.00 Uhr

Kosten: 8 Lektionen à 60 Minuten 160.-

Kursort: Engadinstrasse 26
7000 Chur

Anmeldung und Information:
Heike Brunner
heike.brunner@feldenkrais.ch
077 450 51 33