

# F eldy - F it

## Sicheres, dynamisches Gleichgewicht

Ein eigenes, frühes AHA-Erlebnis mit der Feldenkrais –Methode®

Auf der Loipe fühlt sich mein ‚schwächeres‘ Bein plötzlich genauso stabil und sicher an wie das andere.

Was war passiert?

Wir hatten zuvor im Feldenkrais® Workshop an der Beweglichkeit von Wirbelsäule, Rippen, Schulter-, Hüft- und Fussgelenken gearbeitet.

Durch die speziellen Bewegungsabläufe wurden Beine und Arme in ihrer Verbindung zum Rumpf geklärt und funktional integriert.

Spürbar leichter und effizienter ist jetzt die Kraftübertragung, gut koordiniert der Bewegungsablauf, selbstverständlich die Gewichtsverlagerung, vergnüglich und leicht das Langlaufen.



Sabine Indermühle

# Leichtigkeit und Balance

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Könner  
Klassisch LL und Skating (Winterwandern etc.)

## Was du vom Kurs erwarten kannst

- ✓ Wohlbefinden und Leichtigkeit
- ✓ Sicheres, dynamisches Gleichgewicht
- ✓ Einfacher, achtsamer, effizienter laufen
- ✓ Verbesserte Koordination
- ✓ Gelenkschonend, und daher
- ✓ Weniger Schmerzen und Abnützung
- ✓ Bessere Körper- und
- ✓ Bewegungswahrnehmung
- ✓ Grössere Beweglichkeit und Muskellänge

Auf das **Thema Balance** zugeschnittene Feldenkrais® - Bewegungsabläufe werden drinnen an der Wärme achtsam, bewusst und spielerisch am Boden erforscht.

In den neu erfahrenen Bewegungszusammenhängen finden wir Elemente aus Bewegungsabläufen in klassischem Langlauf, Skating und anderen Winteraktivitäten.

Auf der Loipe wird sich das in das individuelle Lernen und Üben 'einschleichen'; spürbar an stabilem, dynamischem Gleichgewicht, leichten, natürlichen und effizienten Bewegungsabläufen.

## Anmeldung / Info [Sabine Indermühle](#)

Dipl. Feldenkrais®-Lehrerin SFV (EMR)  
[sabineindermuehle@hotmail.com](mailto:sabineindermuehle@hotmail.com) oder  
SMS an 078 803 81 31

## Anmeldung ab sofort, (Platzzahl beschränkt)

Deine Anmeldung ist verbindlich

Ab 6 Personen. Preisanpassung bei kleineren Gruppen.  
Das \*Kursgeld ist spätestens am ersten Kurstag zahlbar.

# Feldenkrais® für Langläufer

Geniessen, Winterwandern etc.

## ANGEBOTE SAISON 2022/2023

02.–04. Dezember 2022 [Feldenkrais®](#)

27.–29. Januar 2023 [Feldenkrais®](#)

Fr 17:30 – 19:30

Sa/So 09:15 – 11:15

**Preis\*** Fr. 150.-- / Person und Kurs

04.–10. Februar 2023 [Feldenkrais® + Langlauf](#)

Mo - Fr 09:30 – 11:00 [Feldenkrais®](#)

Mo Nachmittag 1 x LL mit Dipl. LL-Lehrer fakultativ

Mi od. Do 1 x Feldenkrais auf LL-Skis m. Sabine

**Preis\*** Fr. 215.-- / Person (excl. LL-Lehrer)

**Zusätzliches Feldenkrais auf LL-Skis: Preis/Zeit n. Absprache**

## Weitere Kurse / Schnupperstunden

Ihr seid eine Gruppe und möchtet einen Einblick in die [Feldenkrais-Methode®](#) erhalten oder einen individuellen Feldenkrais-Kurs buchen.

Ab 2 Personen: Zeiten/Preis nach Absprache

Nov./Dez. 2023 [Feldenkrais®](#)

Fr 17:30 – 19:30

Sa/So 09:15 – 11:15

**Preis\*** Fr. 150.-- / Person

## Einzelstunden [Feldenkrais®](#)

[Funktionale Integration®](#) Hier kann auf individuelle Bedürfnisse eingegangen werden. Preis: Fr. 110.--

## Nach Absprache

Wandersaison F eldy -F it bergauf-bergab auf

[www.feldyfit.jimdo.com](http://www.feldyfit.jimdo.com)

# F eldy - F it

Ich melde mich verbindlich an zum **Feldenkrais** Kurs vom ..... bis .....

Ich akzeptiere das „Kleingedruckte“

Name ..... Vorname.....  
Strasse ..... PLZ ..... Ort .....  
E-Mail- ..... Geb. Datum .....  
Tel. priv. .... Natel. ....  
Datum..... Unterschrift.....

Ich habe Fragen, ruf mich bitte an **Bemerkungen:**

..... / .....

## Leichtigkeit und Balance

### Die Feldenkrais-Methode®

– benannt nach dem  
Ingenieur, Physiker  
und Bewegungsforscher  
Moshe Feldenkrais –  
bietet eine

**optimale Vorbereitung  
aufs selbstverständliche,  
leichte Gleiten im Schnee.**



Sabine Indermühle  
Dipl. Feldenkrais®-Lehrerin SFV  
[www.feldyfit.jimdo.com](http://www.feldyfit.jimdo.com)

## Feldenkrais® für Langläufer

Geniessen, Winterwandern etc.



**Stabiles, dynamisches  
Gleichgewicht**

**Bessere  
Koordination**

**Körperwahrnehmung**

**Beweglichkeit**

**Goms VS  
2022/2023**