

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 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

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

Feldenkrais® für Langläufer

Geniessen, Winterwandern etc.



**Stabiles, dynamisches
Gleichgewicht**

**Bessere
Koordination**

Körperwahrnehmung

Beweglichkeit

**Goms VS
2022/2023**