

# 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

Infos und weitere Kurse auf [www.feldyfit.jimdo.com](http://www.feldyfit.jimdo.com)

# Leichtigkeit und Balance

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Könner  
Klassisch LL und Skating

Auch einfach geniessen, Winterwandern etc.

Was du vom Kurs erwarten kannst

- ✓ verbesserte Koordination
- ✓ sicheres, dynamisches Gleichgewicht
- ✓ einfacher, achtsamer, effizienter laufen
- ✓ gelenkschonend, daher
- ✓ weniger Schmerzen und Abnützung
- ✓ bessere Körper- und Bewegungswahrnehmung
- ✓ grössere Beweglichkeit und Länge
- ✓ Wohlbefinden und Leichtigkeit

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 / EMfit)  
[sabineindermuehle@hotmail.com](mailto:sabineindermuehle@hotmail.com) oder  
SMS an 078 803 81 31

Anmeldung ab sofort, (Platzzahl beschränkt)

Deine Anmeldung ist verbindlich

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

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmer

# Feldenkrais® und Langlauf

Geniessen, Winterwandern etc.

## ANGEBOTE SAISON 2022/2023

*Corona: Bis auf Weiteres gilt bei mir 2G+(Masken) in Innenräumen*

### Schnupperstunde 6. Februar 2022

**Feldenkrais®**

So, 6. Februar 17:00 - 18:15

Preis (1 1/4 h) Fr. 12.-- wird angerechnet an  
Wochenkurs 7.-11. Febr.

### Feldenkrais® + Langlauf 7. - 11. Februar 2022

Mo 16:30 – 18:00 Feldenkrais

Di – Fr 09:30 – 11:00 Feldenkrais

Nach Absprache 1 Lekt. Feldenkrais auf LL-Skis

Preis\* (mind.7 h) Fr. 175.-- / Person

Ev. zusätzliches Feldenkrais auf LL-Skis

Preis und Zeit nach Absprache

### Weitere Kurse / Schnupperstunden

Ihr seid eine Gruppe und möchtet einen Einblick in die Feldenkrais-Methode® erhalten oder einen Feldenkrais-Kurs buchen.

Beispiel Wochenendkurse. Ab 2 Personen

Zeiten/Preis nach Absprache

### 25. - 26. November 2022 Saisonvorbereitung

Fr 16:30 - 18:30 Feldenkrais

Sa/So 09:15 – 11:15 Feldenkrais

Preis\* (6 h) Fr. 150.-- / Person

### NEU ganze Saison

#### Einzelstunden Feldenkrais

Funktionale Integration Hier kann auf individuelle Bedürfnisse eingegangen werden. Preis: Fr. 110.--  
nach Absprache

Kurse Sommer/Herbst 2022 Feldy-Fit bergauf-bergab

# F eldy - F it

Ich melde mich verbindlich an zum Kurs vom ..... bis ..... **Feldenkrais und LL 2022/23**  
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 Physiker,  
Ingenieur und  
Bewegungsforscher  
Dr. 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® und Langlauf

Geniessen, Winterwandern etc.



Feldy Fit = LL aus dem ff

**Bessere  
Bewegungskoordination**

**Stabiles, dynamisches  
Gleichgewicht**

**Beweglichkeit**

**Körperwahrnehmung**

**Oberwald VS  
2022 / 2023**