



FELDENKRAIS

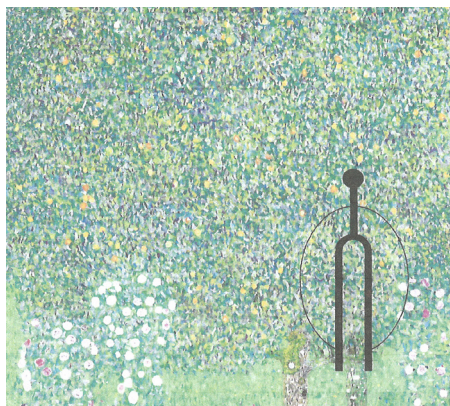
Bewusstheit durch Bewegung



WAS	Feldenkrais
WER	Theresa Graf, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
WANN	Samstag, 18. April bis 19. April 2026 Samstag, 14. November bis 15. November 2026
WO	Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz T +41 (0)81 926 95 40, www.Klosterilanz.ch

FELDENKRAIS

Bewusstheit durch Bewegung



WAS Die von Moshé Feldenkrais (1904–1984) entwickelte Methode ist ein pädagogisches Konzept, welches über Bewusstmachen von Bewegungen zu neuen Erfahrungen verhelfen will. Sie fördert die Selbstschulung und wird in all jenen Bereichen angewendet, in denen menschliche Entwicklung im Mittelpunkt steht.

«Bewusstheit durch Bewegung» ist die verbale Art der Methode und wird in Gruppen vermittelt. Dabei wird jeder mittels anstrengungslosen und leicht auszuführenden Bewegungen zur Entdeckung seiner individuellen Bewegungsmöglichkeiten geführt. Die Aufmerksamkeit wird auf harmonische und differenzierte Bewegungsabläufe gelenkt. Spielerische Vorgehensweise ersetzt Leistungsanspruch und Routine. Die Teilnehmenden lernen ohne Zwang, ohne Muster und Nachahmung.

WER Theresa Graf, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Zielpublikum

Menschen jeder Altersstufe: Gesunde, die ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erweitern und stärken möchten, Kranke und Behinderte, die verbesserte und schmerzfreie Bewegungsqualität suchen.

WANN Samstag, 18. April, 14 Uhr bis Sonntag, 19. April 2026, 16 Uhr
Samstag, 14. November, 14 Uhr bis Sonntag, 15. November 2026, 16 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 200
Mindestens 8 Teilnehmende