



FELDENKRAIS UND FRÜHLINGSWANDERN

Deine Auszeit in der Surselva



WAS	Feldenkrais und Frühlingswandern
WER	Yvonne Kobler, diplomierte Feldenkrais Therapeutin SFV
WANN	Montag, 04. Mai bis Freitag, 08. Mai 2026
WO	Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz T +41 (0)81 926 95 40, www.klosterilanz.ch

FELDENKRAIS UND FRÜHLINGS-WANDERN

Deine Auszeit in der Surselva



WAS Bewegen, entspannen und Balance finden.

- **Tägliche Feldenkrais-Lektionen:** Erlebe die wohltuenden, achtsam ausgeführten Bewegungsabfolgen und wieviel Freude es macht, wenn zu Beginn unmöglich erscheinende Bewegungen während der Lektion möglich und vielleicht sogar leicht und elegant werden.
- **Geführte Wanderungen:** Zusammen entdecken wir die Schönheit der umliegenden Täler und Berge auf kleinen und einer grösseren Wanderung. Auf diesen leichten bis mittelschweren Wanderungen werde ich dich zu meinen Lieblingsorten führen.
- **Alternativprogramm:** Anstelle der geführten Wanderung, Ruhe in der Natur genießen, meditieren oder aus den kleinen aber feinen kulturellen Angeboten der Region auswählen.

WER Yvonne Kobler, diplomierte Feldenkrais Therapeutin SFV, SAC Tourenleiterin
kobler@feldenkrais.ch, +41 (0)79 392 41 88

Zielpublikum: Menschen die gerne wandern (1-6 Std.) und die Wirkung der Feldenkrais-Methode kennen oder kennen lernen möchten.

WANN Montag, 04. Mai, 10 Uhr bis Freitag, 08. Mai 2026, 15 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 640, exkl. Transport (ÖV)
Anmeldung bis 20.02.2026, CHF 590 (Frühbucher)
Maximal 8 Teilnehmende

Feldenkrais ist eine von den meisten Krankenkassen-Zusatzversicherungen anerkannte Therapie. Auf Wunsch wird gerne ein Rückforderungsbeleg für die erteilten Lektionen ausgestellt.