

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, vernünftig und leicht das Langlaufen.



Sabine Indermühle

Infos und weitere Kurse auf www.feldyfit.jimdo.com

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

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.

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmer

Feldenkrais® für Langläufer

ANGEBOTE SAISON 2019/2020

22. - 24. November 2019 Saisonvorbereitung

<u>Fr</u>	<u>17:30 - 19:30</u>
<u>Sa/So</u>	<u>09:15 - 11:15</u>
<u>Preis*</u> (6 h)	<u>Fr. 150.-- / Person</u>

02. Februar 2020 Schnupperstunde Feldenkrais®

<u>So, 2. Februar</u>	<u>17:00 - 18:15</u>
<u>Preis</u> (1,25 h)	<u>Fr. 12.--</u>

03. - 07. Februar 2020 Feldenkrais® + Langlauf

<u>Mo - Fr</u>	<u>09:30 – 11:00</u> Feldenkrais
<u>Mo</u>	<u>Nachm. 1 x LL mit dipl. LL-Lehrer</u>
<u>Mi od. Do</u>	<u>1 x Feldenkrais auf LL-Skis m. Sabine</u>
<u>Preis*</u> (mind.9,5h)	<u>Fr. 220.-- / Person inkl. Langlauflehrer</u>

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 Feldenkrais-Kurs buchen.

Beispiel Wochenendkurse. Ab 2 Personen
Zeiten/Preis nach Absprache

20. - 22. November 2020 Saisonvorbereitung

<u>Fr</u>	<u>17:30 - 19:30</u>
<u>Sa/So</u>	<u>09:15 – 11:15</u>
<u>Preis*</u> (6 h)	<u>Fr. 150.-- / Person</u>

NEU ganze Saison

Einzelstunden Feldenkrais

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

Kurse Sommer/Herbst 2020 **Feldy-Fit bergauf-bergab**

F eldy - F it

Ich melde mich verbindlich an zum Kurs vom bis **Feldenkrais für LL 2019/20**
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
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



Feldy Fit = LL aus dem FF

**Stabiles, dynamisches
Gleichgewicht**

**Bessere
Koordination**

Beweglichkeit

Körperwahrnehmung

**Oberwald VS
2019/2020**