

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
- ✓ grössere Beweglichkeit und Länge
- ✓ sicheres, dynamisches Gleichgewicht
- ✓ einfacher, achtsamer, effizienter laufen
- ✓ gelenkschonend, 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 / EMfit)
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® für Langläufer

ANGEBOTE SAISON 2018/2019

Schnupperstunde **3. Februar 2019**

Feldenkrais®

So, 3. Februar 17:00 - 18:15

Preis (1,25 h) Fr. 12.--

wird angerechnet bei Besuch Wochenkurs

NEU Feldenkrais® + Langlauf **4. - 8. Februar 2019**

Mo - Fr 4. - 8. 09:30 – 11:00 Feldenkrais

Mo Nachm. 1 Lekt. LL mit dipl. LL-Lehrer

Mi od. Do 1 Lekt. Feldenkrais auf LL-Skis m. Sabine

Preis* (mind.9,5h) Fr. 220.-- / Person inkl. Langlauflehrer

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

22. - 24. November 2019 Saisonvorbereitung

Fr 17:30 - 19:30

Sa/So 09:15 – 11:15

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 2019 [Feldy-Fit bergauf-bergab](#)

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

F eldy - F it

Ich melde mich verbindlich an zum Kurs vom bis **Feldenkrais für LL 2018/19**
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

Beweglichkeit

Körperwahrnehmung

**Bessere
Koordination**

**Stabiles, dynamisches
Gleichgewicht**

**Oberwald VS
2019**