

# Feldenkrais

## BEWEGT KÖRPER UND GEIST

- Verspannung lösen, Leichtigkeit erleben
- Bewegung erforschen und reorganisieren
- Gleichgewicht verbessern, Ausgeglichenheit entdecken
- Koordination fördern und Vitalität steigern

**Montag, 17.45 -18.45 und 19 bis 20 Uhr**

Ein Einstieg ist mit vorangehender Anmeldung jederzeit möglich.

**CHF 20,-- (für BOZ-Mitglieder) pro Stunde**

**CHF 25,-- (für Nichtmitglieder) pro Stunde**

Die BOZ-Mitgliedschaft beträgt CHF 30,-- pro Jahr.

Sie ermöglicht eine Vergünstigung aller Kurse und Aktivitäten im BOZ.

Bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch und evtl. Getränk

### **Kursleitung, Anmeldung und Auskunft:**

Ursula Brog, dipl. Feldenkraispädagogin. [www.spielend-bewegt.ch](http://www.spielend-bewegt.ch)

E-Mail: [info@spielend-bewegt.ch](mailto:info@spielend-bewegt.ch) oder

Tel.: 076 345 02 69 (ab 18 Uhr)

**Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.**

**"Mich interessieren nicht nur bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne."  
Dr. Moshe Feldenkrais**



**BOZ Bottminger Zentrum** Therwilerstrasse 14, Bottmingen, Telefon 061 421 23 71

Büroöffnung: Di 9.00-11.00 Uhr. [www.bottmingerzentrum.ch](http://www.bottmingerzentrum.ch) [info@bottmingerzentrum.ch](mailto:info@bottmingerzentrum.ch)