

# Feldenkrais® Methode



## Bewusstheit durch Bewegung

In der Gruppe können Sie mit den sanften und doch herausfordernden Bewegungslektionen Ihre Beweglichkeit fördern, Achtsamkeit üben und Kraft tanken! Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zu Ihrer Gesundheit und stärken Ihre Ressourcen (Resilienz)!

Die Bewegung ist das Werkzeug der Methode und fördert die Formbarkeit des Gehirns. Weil die Gemeinsamkeit aller Menschen die Bewegung ist, dient die Methode allen Menschen von Kleinkind bis ins hohe Alter, therapeutisch wie auch in der Gesundheitsförderung!

Infos, Kurse, Workshops oder Newsletter-Anmeldungen: [www.mundocorpo.ch](http://www.mundocorpo.ch)

Aktuelle Daten finden Sie auf [www.mundocorpo.ch](http://www.mundocorpo.ch)

**Wochentage:** dienstags 10 bis 11 Uhr

(alle 14 Tage, jeweils gerade Kalenderwochen!)

12. + 26. Januar/ 9. + 23. Feb./ 9. + 23. März/

6. + 20. April/ 18. Mai/ 1. + 15. + 29. Juni/ 13. Juli 2021

**Donnerstags 20.30 bis 21.30 Uhr**

(alle 14 Tage, jeweils gerade Kalenderwochen!)

14. + 28. Januar/ 11. Feb./ 11. + 25. März/ 8. + 22. April/

20. Mai/ 3. + 17. Juni/ 1. + 15. Juli 2021

**Wo:** mundocorpo, Schweighofstrasse 230, 8045 Zürich

**Kursleitung:** Taís Michelle Mundo

KomplementärTherapeutin Feldenkrais Methode

**Kurskosten:** 390 CHF (13x/ dienstags 10 bis 11 Uhr) (schnuppern ist gratis)

360 CHF (12x/ donnerstags 18.30 bis 19.30 Uhr)

Einige **Krankenkassen** beteiligen sich an den Kosten über die Zusatzversicherung. Bitte klären Sie dies vorgängig bei Ihrer Versicherung ab!

Kontaktieren Sie mich unverbindlich bei Fragen oder Sonstiges per Telefon unter 076 335 24 72 oder per E-Mail an [info@mundocorpo.ch](mailto:info@mundocorpo.ch).

