

## Feldenkrais bei Erika

**DATUM** 15.01.2025 - 26.03.2025  
**ZEIT** 8 x Mi 08:30 - 09:30  
**ORT** heyoga, Strehlgasse 8, 6430 Schwyz

### KURSNUMMER

251-1331

---

### KURSLEITUNG

Erika Niederer-Camenzind

### BESCHREIBUNG

Die Methode trägt den Namen des Physikers, Ingenieurs und begeisterten Judolehrers, Moshé Feldenkrais (1904-1984). Aufgrund seiner Knieverletzungen und daraus resultierenden chronischen Schmerzen begann er die Funktionsweise des Bewegungsapparates an sich selbst zu erforschen und entwickelte daraus seine eigene Lehre. Die Bewegungen werden unter mündlicher Anleitung, meist auf einer Matte liegend, auf langsame, möglichst angenehme Weise ausgeführt. Es geht nicht um das Erreichen einer bestimmten Zielvorgabe, sondern viel mehr um Qualität von Bewegung. Anstrengung wird reduziert, die Arbeitsweise der Muskeln wird optimiert. Durch bewusstes Beobachten und Erkunden werden Haltungs- und Bewegungsmuster erkennbar. Dieses achtsame Lernen ermöglicht positive, nachhaltige Veränderungen, die sich auf verschiedenste Lebensbereiche auswirken.

Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich (Probelektion bitte im Büro anmelden). Die Kursperiode dauert neu sechs Monate. Wer später einsteigen oder früher aussteigen möchte, bezahlt die Kursgebühr anteilmässig, wenn es bei der Anmeldung entsprechend vorab angegeben wurde. Bei Fragen setzen Sie sich gerne mit dem Büro in Verbindung.

### KURSZIEL

Sie lernen, sich einfacher zu bewegen, Schmerzen vorzubeugen oder abzubauen sowie unzweckmässige Gewohnheiten aufzugeben. Sie gewinnen Selbstvertrauen, erweitern Grenzen und finden körperliche und seelische Balance.

#### KOSTEN

**KURSPREIS**  
CHF 160.00

#### WEITERE INFORMATIONEN

##### VORAUSSETZUNG

Anmeldung bzw. Einstieg während des Kurses jederzeit möglich. Probelektion bitte vorher anmelden.

##### MITBRINGEN

Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung

##### HINWEIS

Die meisten Krankenkassen übernehmen einen Betrag aus der Zusatzversicherung. Verpasste Lektionen können jederzeit in einem der anderen FFS Bewegungskurse nachgeholt werden.

##### DATEN

Mi 15.01.2025 08:30 - 09:30  
Mi 22.01.2025 08:30 - 09:30  
Mi 29.01.2025 08:30 - 09:30  
Mi 05.02.2025 08:30 - 09:30  
Mi 12.02.2025 08:30 - 09:30  
Mi 19.02.2025 08:30 - 09:30  
Mi 12.03.2025 08:30 - 09:30  
Mi 26.03.2025 08:30 - 09:30



Verein FFS Erwachsenenbildung  
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz  
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

[ffs-schwyz.ch/eb](https://ffs-schwyz.ch/eb)