

Feldenkrais-Praxis  
Bettina Läuchli / Unterer Gaben 17 / 8400 Winterthur

Tel: 076 321 04 54  
[bettina.laeuchli@feldenkrais.ch](mailto:bettina.laeuchli@feldenkrais.ch)  
[www.feldenkraispraxis-Winterthur.ch](http://www.feldenkraispraxis-Winterthur.ch)

## **Tageskurs am Samstag, 22. Januar 2022 zum Thema Wirbelsäule**

Eine bewegliche Wirbelsäule fühlt sich an wie eine Schlange und vermittelt gleichzeitig das nötige Rückgrat. Leider ist dies im Alltag nicht immer der Fall und wir fühlen unseren Rücken teilweise steif, unbeweglich oder sogar schmerzhaft.

An diesem Halbtageskurs können Sie immer genauer spüren, welche Teile der Wirbelsäule blockiert sind, sich nur schwer bewegen und welche Abschnitte leichter beweglich sind. Sie lernen, die ganze Wirbelsäule sich an Bewegungen gleichmässiger beteiligen zu lassen. Dies kann zur Entlastung des ganzen Systems führen und zu freudvoller, grösserer Beweglichkeit insgesamt.

**Datum:** 22. Januar 2022  
**Kurszeiten:** 09.30 - 12.30 Uhr  
**Kursleitung:** Bettina Läuchli, Feldenkrais-Pädagogin SFV  
**Kursort:** Unterer Graben 17, 8400 Winterthur  
**Kurskosten:** Fr. 90.--

Anmeldung schriftlich, per Mail oder telefonisch (siehe oben)

---

Anmeldetalon:

Name: .....

Adresse: .....

.....

verbindliche Anmeldung für den Tageskurs vom 22. Januar 2022

Unterschrift: .....