

FELDENKRAIS FERIENKURS

30. September bis 4. Oktober 2024

Leichter Gehen Eine Entdeckungsreise



Mit Eva Locher und Claudia Helbling in La Chaux-d'Abel

Freiberge in der Nähe von La Chaux-de-Fonds
(Schweizer Jura)

FELDENKRAIS:

Feldenkrais kann eine wunderbare Unterstützung sein, Alltagsfunktionen wie zum Beispiel das Gehen, zu verbessern.

Es „geht“ mit weniger Kraftaufwand und „Verschleiß“ z.B. in Knien und Hüftgelenken. Die Feldenkrais-Lektionen sprechen die innere Intelligenz an, welche Bewegung organisiert. Das Experimentieren mit verschiedenen Möglichkeiten hilft, unser Skelett als Stütze für eine leichtere Aufrichtung zu nutzen.

Wir entdecken dabei Bewegungsfreiheit, Stabilität und Leichtigkeit.

In der freien Zeit am Nachmittag bietet sich die wunderschöne Umgebung des Hotels an, das Entdeckte bei kleinen Wanderungen oder anderen Tätigkeiten zu integrieren.

Wir freuen uns darauf, in dieser Woche mit euch das Thema „leichter Gehen“ zu erforschen.

KURSPROGRAMM:

Montag 30. September 2024 Anreise und Zimmerbezug ab 15:00
Start mit Kaffee und Kuchen um 15:30
Feldenkrais Kurs: 16:30 - 18:45 Uhr

1. - 3. Oktober 2024

Feldenkrais Kurs: 9:30 - 12:00 und 16:30 - 18:45

4. Oktober 2024

Feldenkrais Kurs: 9:30 - 12:00

Kursende nach dem gemeinsamem Mittagessen

Zum Kursprogramm gehört für jede*n Teilnehmer*in eine Einzelstunde mit Claudia oder Eva an den Nachmittagen vom 1. - 3. Oktober 2024.
Zusätzliche Einzelstunden können je nach unserer Kapazität vor Ort gebucht werden.

ORT:

Hotel de la Chaux-d'Abel, La Chaux-d'Abel 88, 2333 La Ferrière
www.hoteldelachauxdabel.ch

Anreise mit ÖV: Abholen ab Bahnhof La Chaux-d'Abel möglich

KOSTEN:

Kurs (inkl. 1 Einzelstunde)

485 CHF (Frühbucher bis 31.5.24)

535 CHF (bei Anmeldung ab 1.6.24)

Zimmer mit Vollpension und Kurspauschale für 4 Nächte:

644 CHF Einzelzimmer mit Lavabo, Dusche/WC auf dem Flur
(begrenzt Kontingent)

584 CHF Doppelzimmer „économique“ mit Lavabo, Dusche/WC auf dem Flur p.P.

614 CHF Doppelzimmer „classique“ mit Lavabo, Dusche/WC auf dem Flur p.P.

704 CHF Doppelzimmer „confort“ mit Dusche/WC p.P.

LEITUNG:

Claudia Helbling und Eva Locher, Feldenkrais Practitioner

ANMELDUNG:

an info@claudia-helbling.ch oder evalocher@feldenkrais-el.de
mit Angabe von Name, Adresse, Telefon und Zimmerwunsch.

Wir senden eine Anmeldebestätigung mit der Bankverbindung.
Mit Anzahlung von 100 CHF oder Einzahlung der Kursgebühr ist dein Platz für dich reserviert. Restzahlung bis spätestens 23.8.24 (Zahlung in € auf Anfrage)

ANMELDESCHLUSS: 23. August 2024

STORNOBEDINGUNGEN:

Bei Rücktritt bis 23.8.24 behalten wir die Anzahlung von 100 CHF ein.

Bei Rücktritt bis am 13.9.24 fallen 50 % der Kurs- und Hotelkosten an. Ab dem 14.9.24 fallen 100 % der Kurs- und Hotelkosten an (ausser es wird ein*e Ersatzteilnehmer*in vermittelt, oder es gibt eine Warteliste.) ggf. eine Seminarrücktrittsversicherung abschliessen.