

Langlauf & Feldenkrais

vom 22. – 24. Januar 2024 im Langis-Glaubenberg

Erlebe durch Feldenkrais neue Bewegungsmöglichkeiten und setze diese auf der Loipe effizient um.

In vier Gruppenlektionen Feldenkrais verbesserst du die Körperwahrnehmung und lernst dein Bewegungspotential besser kennen und nutzen.

Ausgebildete Langlauflehrer:innen vermitteln dir in 2 x 2 Std. die Technik. Dadurch steigerst du das Gleichgewicht, die Koordination und die Beweglichkeit – auf der Loipe und im Alltag.



Kosten: CHF 325.--

Feldenkrais Lektionen, Langlaufkurs, Getränke und Gebäck vor und nach den Feldenkrais Stunden, Mittagessen am Dienstag

Anmeldung bis 29. Dezember 2023 bei:



Feldenkraispraxis Sandra Barmettler
mit Leichtigkeit bewegen

079 922 01 42 / barmettler.sandra@bluewin.ch

Langlauf & Feldenkrais

vom 22. – 24. Januar 2024 im Langis-Glaubenberg

Programm

Montag, 22.01.2024	16.30 – 18.00 Uhr	Feldenkrais Lektion
Dienstag, 23.01.2024	8.30 – 17.30 Uhr	Feldenkrais – Langlaufkurs – Feldenkrais
Mittwoch, 24.01.2024	8.30 – 13.00 Uhr	Feldenkrais – Langlaufkurs

Das Angebot eignet sich für Einsteiger sowie für Fortgeschrittene und wird ab 6 Teilnehmer:innen durchgeführt. Die Tage können auch einzeln besucht werden.

Das Gästehaus Schwendi-Kaltbad und das Berghotel Langis bieten Übernachtungsmöglichkeiten. Die Langlaufausrüstung kann bei Fredy Glanzmann Sport, Langis gemietet werden.

Kursleitung

Sandra Barmettler, Alpnach Dorf, Feldenkrais Lehrerin



Feldenkraispraxis Sandra Barmettler
mit Leichtigkeit bewegen

079 922 01 42 / barmettler.sandra@bluewin.ch