

Beweglicher werden heisst lebendiger werden,  
körperlich, seelisch und geistig. Moshe Feldenkrais

## Feldenkrais Methode Gruppenunterricht Bewusstheit durch Bewegung

**Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr oder 19.15 – 20.15 Uhr**  
**ab 20. Oktober zusätzlicher Kurs 09.00 – 10.00 Uhr**

01. / 08. / 15. / 22. September    20. / 27. Oktober  
03. / 10. / 17. / 24. November    01. / 15. Dezember 2020

**Mittwoch, 17.30 – 18.30 Uhr**

02. / 09. / 16. / 23. September    21. / 28. Oktober  
04. / 11. / 18. November            02. / 09. / 16. Dezember 2020

Ort: Pfarreizentrum St. Paul, Moosmattstrasse 4, 6005 Luzern

Kosten: Fr. 25.- pro Lektion / 12 Lektionen à 60 Minuten Fr. 300.-  
Nicht besuchte Lektionen können auf Anfrage innerhalb des  
Kurses vor- bzw. nachgeholt werden.

Einzelne Gruppenlektionen: Fr. 30.-

Kostenlose Probelektion / Einstieg auch während des Kurses  
möglich

Mitnehmen: Warme, bequeme Kleidung, Tuch für die Matte und  
kleines Tuch für die Kopfunterlagen

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die meisten Krankenkassen übernehmen im Rahmen der  
Zusatzversicherung einen Teil der Kosten.

Anmeldungen unter Telefon 041 211 21 77 oder per  
mail: [mail@feldenkrais-luzern.ch](mailto:mail@feldenkrais-luzern.ch)

Lisa Heinimann-Schild  
Dipl. Feldenkrais-Lehrerin SFV