

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

## Feldenkrais Methode Gruppentherapie Bewusstheit durch Bewegung

Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr oder  
18.00 – 19.00 Uhr oder 19.15 – 20.15 Uhr  
13.1. / 20.1. / 27.1. / 3.2. / 24.2. / 3.3. / 10.3. / 17.3. / 24.3. / 31.3.2026

Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr  
14.1. / 21.1. / 28.1. / 4.2. / 25.2. / 4.3. / 11.3. / 18.3. / 25.3. / 1.4.2026

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

Kosten: Fr. 30.- pro Stunde: 10 Stunden à 60 Minuten Fr. 300.-  
Nicht besuchte Stunden können auf Anfrage innerhalb des  
Kurses vor- bzw. nachgeholt werden.  
Einzelne Gruppenstunden: Fr. 35.-  
Kostenlose Probestunde / 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  
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom  
Dipl. Feldenkrais-Therapeutin SFV