

Feldenkrais-Praxis am Bahnhofplatz  
Bettina Läuchli / Bahnhofplatz 14 / 8400 Winterthur

Tel: 052 / 212 00 79

[bettina.laeuchli@feldenkrais.ch](mailto:bettina.laeuchli@feldenkrais.ch)  
[www.feldenkrais-am-bahnhofplatz.ch](http://www.feldenkrais-am-bahnhofplatz.ch)

## **Tageskurs am Samstag, 10. April 2010 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 Tageskurs 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:** 10. April 2010  
**Kurszeiten:** 09.30 – 12.00 / 14.00- 16.30 Uhr  
**Kursleitung:** Bettina Läuchli, Feldenkrais-Pädagogin SFV  
**Kursort:** Bahnhofplatz 14, 8400 Winterthur  
**Kurskosten:** Fr. 120.—

Anmeldung schriftlich, per Mail oder telefonisch (siehe oben)

---

Anmeldetalon:

Name: .....

Adresse: .....

.....

verbindliche Anmeldung für den Tageskurs vom 10. April 2010

Unterschrift: .....