

Auf feine, wirkungsvolle Art bewegen. Für Körper und Hirn.

NORA VOGT FELDENKRAIS

Nein, wir sitzen nicht im Kreis auf einem Feld. «Feldenkrais» heisst der Begründer der Methode und steht für eine sanfte, achtsame Art, sich zu bewegen.

Feldenkrais wirkt ganzheitlich und eignet sich

- für sicheres, gutes Bewegen in jedem Alter
- nach einer Verletzung oder im Anschluss an eine Physiotherapie
- als Begleitung für eine sportliche oder musikalische Herausforderung
- bei chronischen Schmerzen, Verspannungen oder Stress

Ob in der Einzeltherapie oder in der Gruppe: Durch Feldenkrais werden Bewegungsmuster entdeckt und neue Möglichkeiten aufgezeigt. Zudem regt Feldenkrais die Neuroplastizität an, die Fähigkeit des Menschen, sich lebenslang zu verändern – übers Gehirn. Diese Veränderungen sind direkt erfahrbar und fühlen sich oft erstaunlich leicht an.



Ziele:

- besseres Körpergefühl
- verbesserte Koordination und Gleichgewicht
- weniger Schmerzen (z. B. Rücken, Nacken, Schultern)
- stärkt Lernen und Gedächtnis, Rehabilitation und Anpassungsfähigkeit

Die Feldenkrais-Methode begeistert in ihrer cleveren Art, Bewegungsqualität zu vermitteln und in jeder Person Entwicklungspotenzial zu sehen.

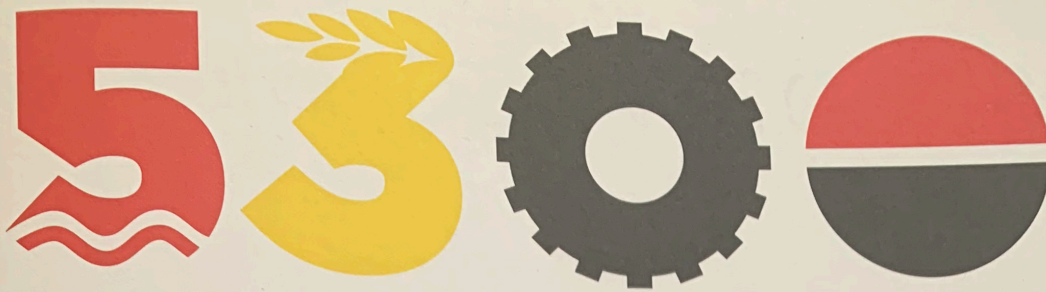
Manche Zusatzversicherungen beteiligen sich an den Kosten.



Nora Vogt (Raum 2413, 4. Stock)

feldenkrais@noravogt.ch

077 475 25 36



DAS MAGAZIN FÜR TURGI ZUR SPINNEREI

Ausgabe 3 | April 2026

EDITORIAL SONDERAUSGABE S. 2

WO SICH IDEEN VERWEBEN S. 3

HISTORISCH: KÖNIG BAUMWOLLE IM TURGI S. 4

PORTRAITIERTE UNTERNEHMEN IN DER SPINNEREI AB S. 6

TURGI TREFF WEICHLLEN S. 12

TURGI NEWS S. 13

SCHULRAUMPLANUNG S. 15

