

# FELDENKRAIS



Um Bewegung zu verstehen, braucht es  
Gefühl, nicht Anstrengung - Moshé Feldenkrais



# FELDENKRAIS

## lebenslang gut bewegen

Wir alle wollen hohe Qualität.

Wie steht's um die Qualität Ihrer Bewegung?

Im Feldenkrais entdecken und verbessern Sie Ihre Bewegungsqualität auf verblüffend feine und wirkungsvolle Weise. Feldenkrais: so heisst der Begründer der Methode. Die Gründe, mit Feldenkrais zu beginnen, sind vielfältig: Aus Freude am Bewegen in jedem Alter. Als Wiedereinstieg nach einer Verletzungspause. Zum Singen. Für den Rücken. Zum Tanzen oder als Vorbereitung auf einen Marathon. Im Anschluss an eine Physiotherapie. Fürs Gleichgewicht. Fürs Wohlbefinden. Weil es in der Nähe ein Angebot hat. Aus Neugier. Feldenkrais eignet sich für Menschen, die sich gerne in Bewegung erleben oder das gute Bewegen für sich wieder entdecken möchten.

### Neu in der Spinnerei in Turgi

Gruppenlektionen: Dienstag 9 Uhr / Freitag 14 Uhr.

Weitere Kursfenster möglich.

Einzelbehandlungen: Termine nach Vereinbarung.

Nora Vogt Feldenkrais  
[www.noravogt.ch](http://www.noravogt.ch)

Spinnerei Turgi 4. OG  
[feldenkrais@noravogt.ch](mailto:feldenkrais@noravogt.ch)  
077 475 25 36