

# **Informationen für den Einstieg in ein Feldenkrais Angebot und allgemeine Regelungen für die Feldenkrais Angebote von Nora Vogt in der Spinnerei in Turgi**

## **Angebote:**

In den **Gruppenlektionen** («Bewusstheit durch Bewegung») werden Bewegungsabläufe nur mit Worten, ohne vorzuzeigen angeleitet und meist langsam, sanft und mit so wenig Anstrengung wie möglich ausgeführt. Die Lektionen finden vorwiegend auf dem Boden auf einer Schurwollmatte statt. Sie können aber auch Anteile im Stehen, Gehen oder Sitzen beinhalten.

Die **Einzellectionen** («Funktionale Integration») finden vorwiegend auf der Liege statt. Die Bewegungen und funktionalen Zusammenhänge werden dabei manuell vermittelt und gemeinsam werden vielfältigere Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten entwickelt.

## **Raum/Ort:**

Die Angebote finden im Feldenkrais Raum im 4. Obergeschoss in der Spinnerei in Turgi statt.

Vom Bahnhof Turgi erreichen Sie das Spinnerei Gebäude in 10 Minuten zu Fuss.  
Fahrräder können vor dem Spinnereigebäude beim Velounterstand geparkt werden.  
Für Autos bitte Parkplätze in der blauen Zone oder öffentlichen Parkplatz hinter dem Spar benutzen.

Aktuell ist der Eingang «West» am zugänglichsten. Der Eingang «Mitte» kann zeitweise gesperrt sein. Beide Eingänge verfügen über Aufzüge.

Vom Eingang West her gelangen Sie im 4. OG links in einen langen Korridor. Etwa in der Mitte des Korridors auf der rechten Seite befindet sich der Feldenkrais Raum (Raum Nr. 2413, angeschrieben mit «Nora Vogt Feldenkrais»).

## **Kleidung:**

Jacken und Schuhe können in der Garderobennische im Korridor deponiert werden.  
Taschen und Wertsachen bitte in den Raum mitnehmen und im kleinen Umziehbereich bei den Hockern deponieren. Für den Garderobenbereich im Korridor wird nicht gehaftet.

Fürs Feldenkrais eignen sich bequeme Kleider/Trainingshose. Ziehen Sie sich warm genug an, allenfalls auch warme Socken.

**Materialen im Raum:**

Im Raum stehen Schurwollmatten, Kopfunterlagen, Hocker und Decken zur Verfügung. Bitte mit den Gegenständen sorgfältig umgehen und sie nach Benützung wieder an den dafür vorgesehenen Ort zurücklegen.

Bitte bringen Sie als Auflage für die Matten und Kopfunterlagen ein Handtuch oder ein anderes grosses Tuch mit.

**Anmeldung:**

Sie werden vor Ort ein Anmeldeblatt zum Ausfüllen erhalten.

**Kosten:**

Gruppenlektion: Fr. 30.00 pro Lektion.

In der Regel lösen die Teilnehmenden ein 10er Abonnement.

Andere Abonnementsvarianten sind nach Absprache möglich.

Einzelbehandlung: Fr. 120.00 pro Behandlung.

Eine Behandlung dauert in der Regel 60 Minuten. Planen Sie aber 75 Minuten ein, damit wir bei mehr Zeitbedarf in Ruhe abschliessen können. Für die Erstbehandlung sind 75 Minuten die Regel.

Die Bezahlung der Erstbehandlung erfolgt bar direkt vor Ort.

Danach werden die Kosten mittels Einzahlung beglichen. Die Einzahlungsscheine werden vor Ort ausgehändigt und können auf Wunsch auch per E-Mail bezogen werden.

**Abrechnung über eine Zusatzversicherung:**

Ich bin für die Feldenkrais Methode EMR zertifiziert.

Jede Versicherung entscheidet für sich, ob und in welchem Umfang sie Leistungen von Therapeuten mit EMR-Qualitätslabel vergütet.

Wenn Sie über eine Zusatzversicherung verfügen und darüber abrechnen wollen, klären Sie bitte die konkrete Deckung mit Ihrer Versicherung ab und füllen Sie gegebenenfalls beim Anmeldeblatt die Angaben zur Zusatzversicherung aus.

Sie werden die Kosten selbst bezahlen und bei entsprechender Deckung von Ihrer Zusatzversicherung zurückerstattet erhalten.

Die Rückforderungsbelege werden nach Bezahlung einer oder mehrerer Behandlungen ausgestellt oder für Kosten aus einem Gruppenkurs, nachdem das 10er Abonnement aufgebraucht ist.

Version Dezember 2025