

# 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 Matte statt. Sie können aber auch Anteile im Stehen, Gehen oder Sitzen beinhalten. Die **Einzellektionen** («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 «Mitte» am zugänglichsten. Der Eingang «West» ist im Moment wegen Umbau gesperrt. Beide Eingänge verfügen über Aufzüge. Vom Eingang Mitte her gelangen Sie im 4. OG in einen langen Korridor. Etwa in der Mitte des Korridors auf der linken 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.

## Materialien im Raum:

Nora Vogt Feldenkrais  
Spinnereistrasse 5  
5300 Turgi

[feldenkrais@noravogt.ch](mailto:feldenkrais@noravogt.ch)  
077 475 25 36  
[noravogt.ch](http://noravogt.ch)

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

Wenn Sie den Gruppenunterricht besuchen, bringen Sie bitte als Auflage für die Matten und Kopfunterlagen ein Handtuch oder ein anderes grosses Tuch mit. Für die Einzelarbeit ist das nicht nötig.

### **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.

Rechnungen zur Einzahlung der Abonnemente erhalten Sie direkt vor Ort.

Einzelbehandlung: Fr. 120.00 pro Behandlung.

Eine Behandlung dauert in der Regel rund 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 in Rechnung gestellt. Sie erhalten die Rechnung in Papierform vor Ort.

### **Abrechnung über eine Zusatzversicherung:**

Ich bin als Komplementärtherapeutin in der Feldenkrais Methode® EMR zertifiziert und anerkannte EGK-Therapeutin.

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 zusammen mit der Rechnung ausgestellt oder für Kosten aus einem Gruppenkurs, nachdem das 10er Abonnement aufgebraucht ist.

Version Juni 2026