

Feldenkrais & Stressabbau

Praxis IMPULS | Worbstrasse 14 - 3067 Boll | Freitag 12 - 14 Uhr | ab 16.10.26
Maja Lo Faso - Körperpsychologin | lofaso.ch | 079 428 31 52

Feldenkraismethode: Bewusstheit durch Bewegung

Freitag von 12.00 - 12.50 Uhr

Feldenkrais (benannt nach ihrem Begründer Moshe Feldenkrais) ist eine achtsamkeitsbasierte Bewegungsmethode die entspannt, kräftigt, beweglich hält und reorganisiert. Die Methode wird als somatische Bildung für den beschwerdefreien Alltag, zur Performancesteigerung im Sport sowie in den darstellenden Künsten unterrichtet. Therapeutisch lindert die Methode psychische und psychosomatische Belastungen durch verstärkte Innenwahrnehmung (Interozeption), erhöht die Selbstwirksamkeit, Kreativität und Resilienz. Du lernst strukturierte Themen (z. B. Biegen, Strecken, Drehen der Wirbelsäule, Mobilisierung von Becken, Hüfte, Brustkorb, etc.) auf persönliche Weise umzusetzen. Dabei orientierst du dich an deinem Wohlfühl und deinen Bedürfnissen, förderst deine Präsenz und Körperintelligenz.

Start: 16. Okt.`26—18. Dez.`26 (ohne 30. Okt.`26) = 9 Lekt. in Kleingruppen | Kosten: 35.- pro Lektion | 4.Q_26 Total: CHF 315.- | zahlbar pro Quartal | kündbar Ende Quartal

Stressabbau & Desensibilisierung von Belastungen

Freitag von 13.00 - 14.00 Uhr

Der körperpsychologische Ansatz orientiert sich am biopsychosozialen Modell. Du erhältst Grundlagenwissen zu Stress und Traumafolgen, um solche bei dir und andern zu erkennen. Du lernst körperliche, emotionsbasierte, kognitive-behaviorale, soziale und kreative Techniken des Stressabbaus. Methoden Bifokaler Achtsamkeit helfen dir, starke Gefühle, Belastungen und Traumata zu desensibilisieren sowie Ressourcen zu verstärken. Stressreduktion lindert psychische und psychosomatische Beschwerden und fördert die Schlafqualität, Resilienz, Selbstwirksamkeit sowie Beziehungsfähigkeit.

Start: 16. Okt.`26—18. Dez.`26 (ohne 30. Okt.`26) = 9 Lekt. in Kleingruppen | Kosten: 40.- pro Lektion | 4.Q_26 Total: CHF 360.- | zahlbar pro Quartal | kündbar Ende Quartal

Doppellektion Feldenkrais & Stressabbau

Kosten: CHF 50.- | 4.Q_26 Total: CHF 450.-



Gruppenraum der Praxisgemeinschaft IMPULS in Boll (www.impulsboll.ch)

Gruppengrösse

Es finden maximal 9 Teilnehmende Platz im Raum.

Anmelden unter

adesso@lofaso.ch

Ich sende dir einen Einzahlungsschein zu. Nach Einzahlung der Quartalsrechnung ist ein Platz für dich reserviert. Deine Anmeldung ist verbindlich. Ausfälle durch Krankheit o.ä. können im Folgequartal nachgeholt werden, sofern es die Gruppengrösse zulässt.

Hast du Fragen?

Ruf mich an oder schreibe mir eine Mail.

Mehr Infos über mich und die Methoden findest du auf www.lofaso.ch.

Ich freue mich auf dich! Herzlich, Maja