



**Feldenkrais® –  
Workshops**  
in Zürich

# «Mehr Qualität in der Bewegung ist mehr Qualität im Leben», Moshé Feldenkrais

## 1904–1984, Gründer der Feldenkrais-Methode

In der Feldenkrais-Arbeit stehen Alltagsbewegungen im Zentrum. Spielerisch werden neue Bewegungsmöglichkeiten erforscht. Chronische Verspannungen können sich lösen, indem sich Ihre Körperhaltung verbessert. Ihr Bewegungsspielraum erweitert sich und Ihr Gleichgewicht wird stabiler. Im Alltag bewegen Sie sich leichter und fühlen sich immer wohler in Ihrem Körper.

### Zeit

Jeweils Dienstag, 09.30–11.45 Uhr (inkl. Pause)

### Kursort

Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau  
Badenerstrasse 585/3. Stock  
8048 Zürich

### Kosten pro Workshop (inkl. MwSt.)

Mitglieder CHF 50/Nichtmitglieder CHF 60

### Leitung

Ursula Widmer, dipl. Feldenkrais®-Lehrerin

### Informationen

- Jeder Workshop kann einzeln besucht werden.
- **Die Übungen werden mehrheitlich auf der Matte ausgeführt**
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

## Programm 2025

<b>4. Februar</b>	<b>Schultern</b> Beweglichkeit und Wohlbefinden
<b>8. April</b>	<b>Was ist eine gute Haltung?</b> Aufrichtung ist ein persönlicher Weg
<b>9. September</b>	<b>Was freie Hüftgelenke alles bewirken</b> Den Einschränkungen ein Schnippchen schlagen
<b>4. November</b>	<b>Füsse: Wie du stehst, so gehst du</b> Dynamisches Gleichgewicht

### Information und Anmeldung

Monika Kneubühl, Telefon 044 405 45 52  
monika.kneuebuehl@rheumaliga-zza.ch

Durchführung mit mindestens sechs Teilnehmenden.

## Sie möchten mehr erfahren?

**Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau**  
Badenerstrasse 585  
8048 Zürich

044 405 45 55  
kurse@rheumaliga-zza.ch

[rheumaliga.ch/zza](https://www.rheumaliga.ch/zza)

### Öffnungszeiten

Montag–Freitag 09.00–12.00 Uhr  
14.00–16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch  
ausserhalb der Öffnungszeiten



4.25/kw