

# Feldenkrais

**Montag, 17.45 -18.45 und 19 bis 20 Uhr**



- Verspannung lösen, Leichtigkeit erleben
- Bewegung erforschen und reorganisieren
- Gleichgewicht verbessern, Ausgeglichenheit entdecken
- Koordination fördern und Vitalität steigern

---

**Kursleitung und Anmeldung :**

**Ursula Brog, dipl. Feldenkraispädagogin. [www.spielend-bewegt.ch](http://www.spielend-bewegt.ch)  
[info@spielend-bewegt.ch](mailto:info@spielend-bewegt.ch) oder Tel.: 076 345 02 69  
(ab 18 Uhr)**

---

**CHF 22,-- (für BOZ-Mitglieder) pro Stunde  
CHF 25,-- (für Nichtmitglieder) pro Stunde  
Versicherung ist Sache der Teilnehmer**

**BOZ**  
BOTTMINGER  
ZENTRUM

**BOZ Bottminger Zentrum Therwilerstrasse 14,  
[info@bottmingerzentrum.ch](mailto:info@bottmingerzentrum.ch)  
[www.bottmingerzentrum.ch](http://www.bottmingerzentrum.ch)**

