



## Atmen und Bewegen

**Unser absoluter Langzeiterfolg – Diesen Kurs bietet der GFV schon seit über 40 Jahren an!**

**Wann:** Jeden Mittwoch von 19.00-20.00 Uhr

**Wo:** Im Singsaal des Primarschulhauses

**Anmeldung:** Frau Trudi Rössler – 062/726 21 41

**Kosten:** CHF 20.00 pro Lektion (wenn noch 2 bis 4 Teilnehmerinnen mehr wären, könnten wir den Kurs noch günstiger anbieten)

Ein Einstieg oder eine Probelektion ist jederzeit auf Voranmeldung hin möglich.

### Kursinhalt

Wir arbeiten in der Gruppe, vorwiegend auf dem Boden.

Die strukturierten, themenorientierten Bewegungen können individuell nach den eigenen Bewegungsmöglichkeiten ausgeführt werden.

Der Kreativität wird Raum geboten.

Neue Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche können bewusst wahrgenommen werden.

Gewohnte und schmerzverursachende Bewegungsmuster werden subtil verändert und die eigene Beweglichkeit gesteigert; dabei vergrössert sich das Atemvolumen.

### Zielgruppe

Für alle, ohne Altersgrenze, die sich auf spielerische Art auf ihren Körper einlassen möchten, um festgefahrene Haltungs- und Bewegungsmuster gewinnbringend zu verändern.

Methoden:

- Moshe Feldenkrais
- Prof. Ilse Middendorf
- Spiraldynamik nach Dr. med. Ch. Larsen
- Klara Wolf

**Krankenkassenanerkannt** mit Zusatzversicherung für Alternativmedizin.

Auskunft: Kathrin Kauffungen, Goldernstr. 28, 5000 Aarau  
Tel. 062 822 73 64