

SO. 21. BIS SO. 28. AUGUST 2016

Urlaub und Feldenkrais® am Meer

Verbinden Sie eine erholsame, unbeschwerter Urlaubswoche auf der Insel Krk mit der Möglichkeit, vormittags auf entspannte Weise Beweglichkeit und Haltung zu verbessern, nachmittags die Sonne Kroatiens zu genießen und einen schönen Tag bei einem guten Glas Wein ausklingen zu lassen.

Ihr Urlaubsdomizil ist das ****Hotel Blue Waves Resort, ein ruhiges, komfortables Hotel, direkt am kristallklaren Meer der Kvarnerbucht. Das Fischerdorf Malinska ist über eine 2 km lange Strandpromenade erreichbar.

Unsere Teilnehmer genießen dieses Gesamt-Arrangement zu einem besonders attraktiven Preis.

Preise und Zusatzinfos unter:

Tel.: +43 676 / 615 41 21

Mail: walter@feldenkraiszentrum.at



Wirksame Anleitungen für eine bessere Lebensqualität

Bad Radkersburg bewegt mein Leben



Das historische Städtchen Bad Radkersburg bewegt mit romantischen Arkadenhöfen, dem Congresszentrum ZEHNERHAUS, netten Lokalen und Geschäften und ist durch eine Brücke mit dem Nachbarn Slowenien verbunden.



Aulandschaften, Weinberge und kleine Dörfer, die zu Wanderungen und Radtouren einladen, bringen Sie richtig in Schwung. Urige Buschschänken und gemütliche Gasthöfe sind die optimalen Labestellen.



Zur Entspannung und zur Regeneration lädt eine der heilkräftigsten und mineralstoffreichsten Thermalquellen Österreichs in die **PARKTHERME BAD RADKERSBURG**.



Tel. +43 3476 / 25 45
info@badradkersburg.at
www.badradkersburg.at



Tel. +43 3476 / 26 77
info@parktherme.at
www.parktherme.at

INFORMATIONEN & ANMELDUNG

Walter Uresch
Feldenkrais®-Practitioner & Faszien-Trainer

Prentlweg 4, A-8490 Bad Radkersburg
Tel.: +43 676 / 615 41 21
Mail: walter@feldenkraiszentrum.at



www.feldenkraiszentrum.at

Impressum: Für den Inhalt verantwortlich Walter Uresch. Text./Konzept [iku] ADVERTISING - www.iku.at
Fotos: Parktherme Bad Radkersburg, FOTOLIA, Croce + Wir, Graz. Fehler und Änderungen vorbehalten.

FELDENKRAIS®

muss man ERLEBEN

NEU
FASZIEN
TRAINING



FELDENKRAIS®

PROGRAMM 2016

Feldenkraiszentrum Walter Uresch
BAD RADKERSBURG

www.feldenkraiszentrum.at

Wie erklärt man jemandem den Geschmack einer Erdbeere, der noch nie eine verkostet hat?



AM BESTEN DURCH PROBIEREN!

So ähnlich ist es auch mit der Feldenkrais-Methode®, der Bewegungslehre nach Dr. Moshé Feldenkrais.

DER FELDENKRAIS®-EFFEKT

Alle unsere Bewegungen sind erlernt, also haben wir auch die Möglichkeit, sie umzulernen. Mit kleinen, angenehmen Bewegungen verbessern wir Leistungsfähigkeit, Ausdauer, Wohlbefinden und Vitalität.

DEN EIGENEN KÖRPER NEU ERLEBEN

Bei Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen können wir mit der Feldenkrais®-Methode in Beruf, Sport und Freizeit leichtere, schmerzfrei und gut koordinierte Bewegungen sowie eine neue Lebensqualität erreichen.

FELDENKRAIS ENTWICKELTE ZWEI SICH ERGÄNZENDE ANWENDUNGEN, DIE ZU EINER DEUTLICH ERHÖHTEN SELBSTWAHRNEHMUNG FÜHREN:

Funktionale Integration®/ Einzelbehandlung

In der Einzelarbeit (FI) wird durch sanfte Berührung und Bewegung eine individuelle Hilfestellung zur Verbesserung von Bewegungsabläufen gegeben. Dadurch regulieren sich Haltung und Muskeltonus.

Bewusstheit durch Bewegung®/ Gruppenstunden

In der Gruppenarbeit, auch „Awareness through Movement®“ (ATM) genannt, werden durch verbale Anleitung Bewegungsabläufe (z. B. Beugen, Strecken, Neigen, Drehen, Rollen, Gehen, ...) im Liegen, Sitzen oder Stehen vermittelt.

„Alles Leben ist Bewegung. Beweglicher werden heißt: Lebendiger werden – körperlich, geistig, seelisch.“

Dr. Moshé Feldenkrais

KURSANGEBOT 2016 – Parktherme Bad Radkersburg

Gruppenstunden – Bewusstheit durch Bewegung®:

Jeden Dienstag & Mittwoch: 18.00 Uhr
Einstieg ohne Anmeldung jederzeit möglich.

1 Gruppenstunde pro Person € 10,-

WOCHENEND-KURSE:

27./ 28. Februar	Feldenkrais® & Faszien-Fitness I
12./ 13. März	Schnupper-Wochenende *
23./ 24. April	Laufkurs nach Feldenkrais® Leichter Gehen & Laufen
21./ 22. Mai	Schnupper-Wochenende *
18./ 19. Juni	Entspannte Augen & Besser Sehen mit Feldenkrais®
23./ 24. Juli	Schnupper-Wochenende *
06./ 07. August	Schnupper-Wochenende *
24./ 25. September	Feldenkrais® Intensiv-Wochenende Für bessere Haltung und leichtere Bewegung
15./ 16. Oktober	Feldenkrais® & Faszienfitness II Kurs I ist nicht Voraussetzung
12./ 13. November	Schlafkurs – Sounder-Sleep-System™ Weniger Stress und besserer Schlaf
03./ 04. Dezember	Adventzuckerl 50% Ermäßigung auf Gruppen- & Einzelstunden Zeiten siehe Schnupper-Wochenende

ZEITEN, PREISE, VORTEILE

* SCHNUPPER-WOCHENENDE – PREISE MINUS 20 %

1 Gruppenstunde pro Person	€ 8,-
Zeiten: Sa., 12.00 Uhr, 14.30 Uhr, 17.00 Uhr So., 10.30 Uhr, 13.30 Uhr, 16.00 Uhr	
1 Einzelstunde nach Vereinbarung	€ 48,-
Alle 6 Gruppenstunden inkl. 1 zusätzlichen Einzelstunde	€ 90,-

ANDERE WOCHENEND-KURSE

**Kurspreis pro Person	€ 150,-
Sa., 12.00 bis ca. 18.00 Uhr So., 09.30 bis ca. 15.30 Uhr	

FASZINIERENDE FASZIEN

Faszien (Bindegewebe) stützen und stärken uns, geben Halt, übertragen Kraft, geben dem Körper Form und Struktur, schützen vor Verletzungen uvm.

Wissenswert: Laut Forschung sind mehr als 80% aller Rückenschmerzen nicht ursächlich in den Bandscheiben oder in der Rückenmuskulatur. Die Lumbalfaszie im unteren Rücken mit ihren vielen Schmerzsensoren ist bei vielen Menschen verdickt, verklebt oder durch kleine Wunden und Risse entzündet. Dies führt häufig zu Rückenschmerzen.

Durch gezieltes Training in Verbindung mit Feldenkrais® erhalten Ihre Faszien die Elastizität und Geschmeidigkeit, um alle Funktionen wieder optimal erfüllen zu können.

JETZT NEWSLETTER BESTELLEN
unter:

walter@feldenkraiszentrum.at



EINZELBEHANDLUNG (Funktionale Integration®)

€ 60,-

** 5er Block

€ 250,-

Anmeldung erbeten.

Auch am Wochenende möglich.



** Hier können SVA-Versicherte den Gesundheitshunderter geltend machen.