

URLAUB & FELDENKRAIS® AM MEER

Sonntag, 03. bis Sonntag, 10.09.2017



Ein Traumurlaub der feinen Art! Genießen Sie eine erholsame Urlaubswoche an der slowenischen Adriaküste im verträumten Ort Strunjan in der Region Piran / Portorož.

Vormittags haben Sie die Möglichkeit auf entspannte Weise Beweglichkeit und Haltung zu verbessern, nachmittags die mediterrane Sonne am Meer zu genießen. Ihre Familie und Freunde sind natürlich ebenfalls gerne gesehen.



Ihr Urlaubsdomizil ist das Hotel Salinera*** /****

Das komfortable Haus liegt inmitten einer schönen, großen Parkanlage mit Pool, in einer ruhigen Bucht.

Piran, Portorož, die Kirche und die bekannten Salinen Strunjan's sind beliebte Ausflugsziele, die leicht zu Fuß erreichbar sind. Freuen Sie sich auf gastfreundlichen Service und die slowenische Kulinarik.

Urlaub & Feldenkrais® am Meer - eine tolle Verbindung!



Preise, Infos & Buchung: Walter Uresch
+43 676 / 615 41 21; walter@feldenkraiszentrum.at

www.feldenkraiszentrum.at

BAD RADKERSBURG - EINE REGION DIE BEWEGT



Das milde Klima, die vielen Sonnenstunden, dazu die romantischen Renaissance-Bauten der Altstadt zaubern südliches Flair. Genussradeln in Österreichs sonnigster und erlebnisreichster RADregion, Weinwandern in herrlicher Natur, dazu kulinarische Geschmackserlebnisse sowie Kultur und Flanieren durch das historische Altstadtambiente – das sind die Zutaten für einen idealen Wohlfühlurlaub in der Region Bad Radkersburg.

Zur Entspannung und 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 77-0
info@parktherme.at
www.parktherme.at

INFORMATIONEN & ANMELDUNG

Walter Uresch

Feldenkrais®-Practitioner
Faszien-Trainer & -Therapeut
Schlafcoaching (Sounder-Sleep-System™)

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: Fotoarchiv TV Bad Radkersburg, pixelmaker.at; Parktherme Bad Radkersburg, Harald Eisenberger. Fehler u. Änderungen vorbehalten.

FELDENKRAIS®

Einfach,
leicht &
wirkungsvoll!

PROGRAMM
2017

Feldenkraiszentrum Walter Uresch
BAD RADKERSBURG

www.feldenkraiszentrum.at



„FELDENKRAIS® ist eine sanfte & wirksame Methode die man einfach probieren muss. Schenken Sie Ihrem Leben mehr Qualität!“

Walter Uresch

WAS UNS BEWEGT – DER FELDENKRAIS®-EFFEKT

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

Mit Feldenkrais® den eigenen Körper neu erleben

Bei Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen wird mit der Feldenkrais®-Methode eine leichtere, schmerzfreie und gut koordinierte Bewegung sowie eine bessere Haltung erreicht.

Ziel der Feldenkrais-Methode® ist eine Verbesserung der Lebensqualität. Durch ihre Sanftheit ist sie ohne Vorkenntnisse alters- und konditionsunabhängig für jeden Menschen geeignet.

In den **Gruppenstunden** bringen Sie unter Anleitung Ihren Körper sanft zu einer verbesserten Bewegungsqualität und Haltung. In den **Einzelbehandlungen**, die ganz auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ausgerichtet sind, werden Ihnen passiv durch Berührungen und angenehmes Bewegt-Werden, neue und leichtere Bewegungsmöglichkeiten eröffnet.



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



FELDENKRAIS®

GUTSCHEIN

für eine
Einzelstunde
zum 1/2 Preis

SCHENKEN SIE IHREM LEBEN
MEHR QUALITÄT

Pro Person kann jährlich ein Gutschein eingelöst werden.
Keine Barablöse möglich und nicht mit weiteren Aktionen kombinierbar.
Gültig bis 31.01.2018. Um telefonische Vereinbarung wird gebeten:
Walter Uresch +43 676 / 615 41 21

GRUPPEN- / EINZELSTUNDE

BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG®

Jeden Dienstag & Mittwoch ab 18.00 Uhr –
in den Räumlichkeiten der Parktherme
Bad Radkersburg.

Einstieg ohne Anmeldung jederzeit möglich!

1 Gruppenstunde p.P. € 10,-

Gruppen-
stunde

FUNKTIONALE INTEGRATION®

In der Einzelstunde können Sie passiv durch
Hilfestellung die Qualität Ihrer Bewegungen und
Haltung verbessern.

**Nach telefonischer Vereinbarung.
Auch am Wochenende möglich.**

1 Einzelbehandlung € 60,-

5 Einzelbehandlungen** (SVA-Hunderter möglich!) € 250,-

Einzelbe-
handlung

SPEZIELLE AKTIONEN

An den Samstagen & Sonntagen finden jeweils drei
Gruppenstunden statt: Sa.: 11.30, 14.00, 16.30 Uhr;
So.: 10.30, 13.30, 16.00 Uhr

Diese Einheiten können ohne Anmeldung besucht werden. In der übrigen
Zeit besteht die Möglichkeit, Einzelbehandlungen zu buchen.

SCHNUPPERWOCHENENDEN

22./23. April 2017

22./23. Juli 2017

12./13. August 2017

1 Gruppenstunde p.P. € 8,-

1 Einzelbehandlung € 48,-

Alle 6 Gruppenstunden inkl. 1 zusätzl. Einzelbehandlung € 90,-

MINUS
20%

ADVENTZUCKERL – TREUEAKTION

2./3. Dezember 2017

FELDENKRAIS® ZUM HALBEN PREIS!

1 Gruppenstunde p.P. statt € 10,- nur € 5,-

1 Einzelbehandlung statt € 60,- nur € 30,-

MINUS
50%

WOCHENENDKURSE 2017

Atem - Stimme - Haltung **

11./12. Februar

Die Atmung ist die Grundlage allen Lebens, die Stimme ein wichtiges
Ausdrucksmedium und die Haltung mehr als unsere Aufrichtung. Wie
sich diese drei Elemente gegenseitig beeinflussen, machen wir mit
spezifischen Feldenkrais®-Einheiten bewusst. Der Kurs richtet sich
an Menschen, die an **Gesang, Sprache sowie Ausdruck arbeiten
möchten und alle, die gerne eine freiere Atmung, einen stärkeren
Beckenboden und eine bessere Haltung wünschen.**

Heilsames Gehen mit Feldenkrais® **

18./19. März

Unser Leben lang tragen uns unsere Füße durch alle Situationen, ohne
dass wir über die Qualität dieser Bewegungen nachdenken. **Mit der
Feldenkrais®-Methode entdecken Sie durch einfache und schmerz-
freie Bewegungsmöglichkeiten die Leichtigkeit des Gehens.**

Laufkurs –

Leichter Laufen mit Feldenkrais® **

20./21. Mai

Hier geht es um das Wohlfühlen und die Freude beim Laufen:

leichter - geschmeidiger - gelenkschonender! Es werden spezielle
Feldenkrais®-Lektionen im Liegen, Stehen, Gehen & Laufen durchge-
führt. Sie können das komplexe Zusammenspiel Ihres Skelett-, Muskel-
& Nervensystems erleben und neue Bewegungsabläufe beim Laufen
erlernen. Es sind keine konditionellen Voraussetzungen nötig.

Feldenkrais® & Faszien-Fitness **

24./25. Juni

Die Faszien (Bindegewebe) stützen und stärken uns, geben Halt,
übertragen Kraft und schützen vor Verletzungen. Über 80% aller
Rückenschmerzen werden nicht durch die Bandscheiben oder die
Muskulatur verursacht. Bei vielen Menschen ist die Lumbalfaszie im
unteren Rücken verdickt oder durch kleine Wunden und Risse entzün-
det und damit der Auslöser von Beschwerden.

Auf dem Kursprogramm stehen Feldenkrais®-Lektionen, das Faszien-
Fitness-Grundprogramm und es wird der Umgang mit Rollen, Bällen
usw. vermittelt.



**Durch gezieltes Training
in Verbindung mit
Feldenkrais® erhalten
die Faszien ihre Elastizi-
tät und Geschmeidigkeit
zurück und können
alle Funktionen wieder
besser erfüllen.**

WOCHENENDKURSE 2017

Schultern & Nacken **

23./24. September

Freie bewegliche Schultern und ein entspannter Nacken – daran
arbeiten wir mit spezifischen Feldenkrais®-Einheiten und ergänzenden
Faszienübungen. Dadurch schaffen wir Bewusstsein für schädliche
Gewohnheiten und erlauben eine Neuausrichtung. Diese wirkt sich
auch positiv auf Beschwerden wie Golf- & Tennisarm, Karpaltunnel-
syndrom und Arthrosen in Handgelenken aus!

Besser Sehen mit Feldenkrais® **

14./15. Oktober

Ein Wochenende zur Verbesserung Ihrer Sehkraft! Sehen steht in
direktem Zusammenhang mit unseren Bewegungen, der Koordination
und dem Gleichgewicht. An diesem Wochenende werden wir mit sanf-
ten und angenehmen Bewegungen an der Verbesserung der Sehkraft
arbeiten. **Bewusstes und entspanntes Sehen führt zu erweiterter
Bewegungsfreiheit für unsere alltäglichen Handlungen.**

Schlafkurs – weniger Stress & besserer Schlaf

mit dem Sounder-Sleep-System™ 11./12. November

**Ein tiefer und erholsamer Schlaf ist essentiell für unsere Gesund-
heit.** In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit kleinen, langsamen und
wiederholten Bewegungen zur Ruhe kommt und leichter in den er-
wünschten Schlaf findet. Bitte ein Kissen und eine (kuschelige) Decke
zum Kurs mitbringen.

Zeiten & Preise Wochenendkurse:

Samstag von 11.30 bis ca. 18.00 Uhr

Sonntag von 9.30 bis ca. 15.00 Uhr

in den Räumlichkeiten der Parktherme Bad Radkersburg

Kurspreis pro Person € 150,-



Feldenkrais®-Kurs:
Gymnastikraum Vitalstudio
Parktherme Bad Radkersburg



**** Hier können SVA-Versicherte den
Gesundheitshunderter einlösen.**